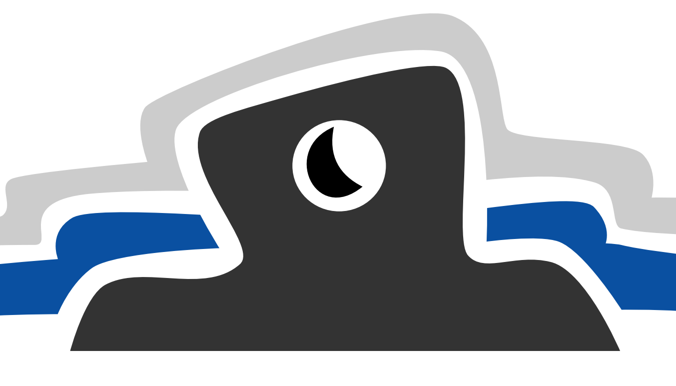
متي نقول نعم ومتي نقول لا

تأليف

أ . د / حسن أحمد شحاتة





الكتاب: متي نقول نعم ومتي نقول لا

المؤلف :
أ . د / حسن أحمد شحاتة

تصميم الغلاف: أحمد عبد السميع

رقم الإيداع: :
٢٠٢١/١٩٥١٨

الترقيم الدولي:
978_977_6780_74_3

الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن
دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

الناشر



رئيس مجلس الإدارة
إكرام عيد

المدير العام
أحمد عبد السميع

الإدارة:
واتس:
(+2) ٠١٠٠٠٩٤١٤٤٩٧
alfra3ina@gmail.com

متي نقول "نعم"

و

متي نقول "لا"

دكتور

حسن أحمد شحاتة

استشاري الصحة النفسية

استشاري البيئة

أستاذ الكيمياء الفيزيائية

كلية العلوم – جامعة الأزهر

إهداء

إلي حبيبتي عنايات...

إنهم يقولون أنـها ماتت...

ولكنـهم لا يعلمون...

فإن مثل حبيبتي عنايات...

لا تموت أبدا....!!!

زوجك حسن

المقدمة

هناك كلمات قد تكون قصيرة أو أن عدد حروفها قليل إلا أن معناها وما تعنيه كبير جدا، فمثلا: كلمتي "نعم" و "لا" معناهما ودلالتهما كبيرة جدا. فقول "لا" لم يكن أبدا أمرا سهلا، إلا أنه من المهم جدا أن تعرف وتدرك متى عليك أن تقول "نعم" ومتي تقول "لا"، وهذا لكي يكون هناك توازن في حياتك، فقولك "نعم" دائما لن يجعل حياتك سعيدة ورائعة خالية من المشاكل، ولن يجعل منك شخصا محبوبا وسعيدا. كما أن قولك "نعم" لبعض الأمور يعني أن تقول "لا" لأمور أخرى، فنحن نقول "نعم" في الكثير من الأحيان لأمور نحن لسنا مضطرين لفعلها ونقول "نعم" لأشياء لا نحب القيام بها، وهذا غالبا ما يكون على حساب أمور أخرى أكثر أهمية بالنسبة لنا، وهذا فقط لأننا لا نريد أن نجرح الآخرين وجعلهم يشعرون بأننا نتخلى عنهم عند حاجتهم إلينا.

ونؤكد من خلال هذا الكتاب، أن قول "نعم" لكل شيء ليس بالأمر السليم، فكم من مرة قلت فيها نعم ثم بعد دقائق فقط تتمنى لو أنك قلت "لا" ولكنك تجد أن الوقت فات ولا مجال للتراجع، فتصبح بعد ذلك حزيناً متوتراً وفي حالة نفسية سلبية. كما قول "لا" لكل شيء ليس بالأمر الجيّد فإن قولك لنعم طول الوقت أيضا ليس بالفكرة الجيدة.

وفي الحقيقة، فإن البعض يتجنب قول "لا" خوفا مما سيعتقد ويفكر به الآخرون عنهم، كأن يصفوهم بأنهم ليسوا طيبين أو أنه لا يمكن أبدا الاعتماد عليهم وأنهم لا يحبون مساعدة الآخرين، ولكن عليك أن تفكر في نفسك أيضا وما الذي سيعود عليك من قول لا، فإن رأيت بأنك لا تحب ذلك الأمر وأن ما طُلب منك قد يعود عليك أو على وقتك، صحتك أو سعادتك سلباً فلا تتردد في قول لا. عليك أن تقول لا للأشخاص المزعجين من حولك وللعمل الذي لا تحب القيام به وللأشخاص اللذين يجعلونك تضيع وقتك معهم، فهل ما يحبه الآخرون أفضل مما تحبه؟ هل ما يقوم به أصدقائك أكثر أهمية مما تقوم به أنت؟ ولذلك، عليك أن تتوقف عن قول نعم وابدأ بقول لا،

فإن لم تفكر في ما يناسبك وفي ما يساعدك على تحقيق أهدافك وأعمالك فمن سيفكر في ذلك نيابة عنك؟ إن لم تقم أنت باتخاذ قرار حول ما هو مهم بالنسبة لك وما هو ليس كذلك فمن سيتخذ القرارات عوضا عنك ؟ إن لم تقل لا لما تراه غير مناسب لك وأنه لا يساعدك على تحقيق أهدافك ولا يتوافق مع طريقة تفكيرك وأخلاقك فمتى ستقول لا ؟

وفي الحقيقة، فإن هذا الكتاب (متي نقول "نعم" ومتي نقول "لا") سوف يساعدك للتعرف علي المواقف التي تقول فيها "نعم" والمواقف التي يجب أن تقول فيها "لا".

والله الموفق والهادي إلي سواء السبيل،،،،،،،،،،،

المؤلف

الفصل الأول

كلمة "نعم" وكلمة "لا"

مقدمة

الإنسان مخلوق اجتماعي يعيش في جماعات، ويرتبط مع الأخرين بعلاقات ومصالح، حيث يكون للكلمة دورا مهما في تحديد نوعية هذه العلاقات ونموها وأستمرارها. وهو مطالب بأن تكون حياته متوازنة بين السلب والإيجاب، بين التقدم والتأخرل..بين القبول والرفض..بين النفي والإثبات. بل وأكثر من ذلك، إنه حتى في الشهادتين اللتين هما عماد عقيدتنا الإسلامية السمحاء، فإننا نبدأ الجملة بالنفي فنقول في شطرها الأول "لا إله" ثم نتبعها مباشرة بإثبات وتوكيد بقولنا "إلا الله". وهكذا الحياة لا تستقيم إلا بتوازن الأضداد، وبالاختلاف مع التنوع.



وربما بدا سؤالا مرتبطا بكلامنا السابق، وهو: متى نقول «نعم»؟ هل نقولها ونرددها في كل حين وفي كل موقف؟! أم نقولها بعد أن نقدر الموقف تقديرا سليما. فكلمة "نعم" هي كلمة دخول بعكس كلمة الهروب "لا".. وكلمة "نعم" إيجاب بعكس كلمة "لا" السالبة.. وهذا يعطي كلمة "نعم" من التبعات والمسؤوليات ما يجعلنا نفكر فيها قبل أن ننطقها.. حتى إذا ما قلناها أصبحت ذات معني.

يقول أحد الشعراء:

إذا قلت في شيءٍ نعم فأتمه ... فإن نعم دين على الحر واجب

ويقول الفرزدق في مدحه لعلي بن الحسين:

ما قال لا قط إلا في تشهده ... لولا التشهد صارت لاءه نعم

قصة "نعم" و "لا"

هناك قصة طريفة، تلك القصة تحكى أنه في يوم من الأيام قبل أن توجد الكلمات كان هناك ولد صغير يدعى "نعم" يعيش في قرية صغيرة داخل مملكة صغيرة، كان "نعم" أحسن ولد في القرية في كل شيء، وكان أذكى من أي شخص أخر في القرية.

وكان لـ "نعم" أخ أخر يدعى "لا" وكن لا يغار من أخيه "نعم" لأنه أفضل منه في كل شيء، وجميع أهل القرية كانوا يحبونه، لأنه كان دائما يساعدهم بينما "لا" كان دائما يرفض مساعدة أهل القرية.

وفي أحد الأيام أضطر والد "نعم" و "لا" وكان اسمه "حسنا" أن يسافر بعيدا لمدة طويلة، وكان "حسنا" يملك ثلاثة حيوانات، أسمائهم "جاك" و "إكس" و "يوك"، فطلب من ولديه "نعم" و "لا" ، أن يهتما بالحيوانات الثلاثة ويحسنوا رعايتهم.

وبعد أن سافر الوالد كان "نعم" يهتم بالحيوانات ويرعاهم كما طلب منه والده، بينما أخوه "لا" كان يجلس على البحيرة ولا يفعل شيئا. وفي يوم ذهب "نعم" للبحث عن طعام للحيوانات، وقبل أن يذهب طلب من أخيه "لا" أن يرعى الحيوانات حتى يعود، ولكن "لا" لم يهتم بكلام أخيه ونام على شاطئ البحيرة.

وكان للملك طريق مخصص له داخل القرية يسير فيه بعربته، وبينما كان "لا" نائمًا مشت الحيوانات الثلاثة واتجهت إلى الطريق المخصص للملك، وفي نفس الوقت خرج الملك ليتمشى بعربته، وبينما هو سائر في طريقة وجد الحيوانات على الطريق، فحاول أن ينحرف بالعربة حتى لا يصطدم بالحيوانات، فانقلبت عربته ووقع الملك على الأرض وتألم.

شعر الملك بالغضب واستدعى أهل القرية، وسألهم من ترك تلك الحيوانات تسير في طريقه المخصص، وكان "نعم" قد عاد من رحلة البحث عن الطعام، ولأنه لا يستطيع أن يكذب فقد أخبر الملك بالحقيقة.

قرر الملك أن يرسل الأخوين "نعم" و "لا" إلي قلعته ليعملا بها، عقابًا لهما على تركهم الحيوانات في الطريق، وبالفعل ذهب الأخوان للعمل في قلعة الملك، وكان بالقلعة الكثير من العمل.

لكن مع الوقت أدرك الملك أن "لا" لا فائدة منه فهو لا يقوم بأي عمل بينما أخوه "نعم" يقوم بكل العمل بمفرده. وفي يوم من الأيام قرر الملك أن يقيم حفلة كبيرة بالقصر، وقد حضر الطهاة من جميع أرجاء المملكة ليقدموا أطباقهم للملك ليقدمها في الحفل .جاء أحد الطهاة ومعه فطيرة توت لذيذة، أحبها الملك بشدة، ولذلك طلب من "نعم" أن يأخذها من الطاهي ويدخلها إلى القصر، وبعد قليل جاء طاهي آخر وأحضر طبق شوربة خضراء، وكان الملك لا يحب الشوربة الخضراء ولكنه خشي أن يغضب أهل المدينة إذا رفض تناول الشوربة. فكر الملك وقرر أن يرسل

"لا" لجلب الشوربة من الطاهي، ولكن "لا" أوقع وعاء الشوربة من يده وانسكب على الأرض، بعد ذلك تعود الملك أنه إذا أحب شيئا وأراد منه المزيد يقول "نعم" وإذا كره شيئًا يقول "لا".

ومنذ ذلك اليوم أصبحت كلمة "نعم" تعني "نعم" وكلمة "لا" تعني "لا"

دور الأسرة

تعد الأسرة هي النواة الأولى للمجتمع، بل هي المؤثرة علي تكوين ونضج أفرادها والمسؤولة عن طبائعهم وسلوكياتهم، فالمجتمعات مهما كان حجمها، تبدأ بالفرد الذي لا يكون له وجود إلا من خلال الأسرة. وتعد الأسرة هي الدائرة الأولى والأقرب التي يتعلم منها الطفل كيف يتعامل مع من حوله، ذلك أن سلوكيات الفرد ومفردات لغته مكتسبة في جانب كبير منها، كما أن اتجاهاته وميوله تتأثر كثيرا بما تربي عليه داخل الأسرة من أفكار ومعتقدات. وقد يتأثر الطفل بأحد والديه، فنراه يتقمص شخصية والده ويحاكيه، خاصة في سنواته الأولى التي تدوم تجاربها طويلاً. لذا، كانت سلوكيات الأبناء والقيم التي يتحلون بها، تعبيراً عن حالة الأسرة ذاتها، كما أن حياة الأسرة وأسلوب معيشتها، لها دورا مهما في تحديد حال الأبناء وهويتهم، باعتبار أن الأسرة، وهي المحيط الأولي للطفل، تترك آثاراً سلوكية ونفسية من الصعب محوها.

ومن هنا تعددت المهام المنوط بالأسرة القيام بها تجاه أفرادها، سواء في الجانب التربوي أو الاجتماعي أو الثقافي، وكما يقول الشاعر:

وينشأ ناشئ الفتيان منّا * على ما كان عوّده أبوه

وهو ما يؤكد أن قيام الأسرة بدورها تجاه أبنائها، يوفر الكثير من الجهد والوقت والمال على العديد من المؤسسات التربوية بكل أشكالها، كما أن تقاعسها عن هذا الدور يجعل من الصعب على أية مؤسسة أن تكون بديلا عنها فيه أو تحتل مكانها، وهو ما يدل على أنها المؤسسة التربوية الأهم، وبصلاحها يصلح المجتمع، بل هي المؤسسة الأنجح قبل قيام المؤسسات كافة، وإلا فمن أين استقى القادة العظام عبر العصور الذين غيروا مسارات التاريخ قيمهم، وتعلموا كيف تكون القيادة في وقت لم يكن فيه ما نراه الآن من مؤسسات تربوية غير الأسرة؟!

على الجانب الآخر، إذا أردت أن تعرف كيف انحرف المنحرفون، وأقدم المجرمون على اقتراف جرائمهم، بل كيف ذهب قادة بشعوبهم إلى أتون الهلاك والدمار والحروب، فابحث عن نشأتهم الأولى، ستجدها افتقدت العطف أو النموذج السوي الذي يمكن التمثل به.

إن للأسرة دورا مهما في حياتنا، وهي رسالة واضحة لدور الأسرة في التنشئة السليمة للأبناء، وهو ما يعني أن يقوم جناحاها، وهما: الأب والأم بدورهما، فالأمومة والأبوة لا توثق بشهادة ميلاد فقط، لكنها دور ورسالة يجب أن يقوم بها الوالدين، حتى يقدما للمجتمع عنصرا فعالا ومفيدا فتكون لحياته معنى وقيمة، وكما يقول الشاعر:

نِعَم الإله على العباد كثيرة * وأجلّهن نجابة الأبناء

ونشير إلي نقطة مهمة، ليس النجاح في تربية الأبناء يعني التفوق الدراسي أو إحراز قدر كبير من النبوغ العلمي، لكن الأهم من ذلك رفعة الأخلاق وجميل الخصال وقويم السلوك، فعلم دون خلق يصبح وبالاً على صاحبه وعلى المجتمع.

ومما لا شك فيه أن وعي الأسرة بأهمية دورها من خلال اتباع الأسلوب الأمثل لتربية الأبناء دون إفراط أو تفريط، فإن ذلك يكون له دورا مهما في سلامة المجتمع واستقراره ونهضته.

ونؤكد أن التدليل المفرط للأبناء يخرج للمجتمع نمطاً من الأشخاص يميلون إلى النزعات الفردية وحب التملك، واليأس والإحباط عند أول تعثر أو مواجهة للصعاب، فهم يعانون من الهشاشة النفسية وعدم القدرة على تحمل المسؤولية أو الصبر والجلد وقوة التحمل عند مواجهة التحديات. وأشخاص بتلك الصفات لا يمكن الأعتماد عليهم ولا يمكن أن يكونوا مشاركين في نهضة أوطانهم، لأنهم اعتادوا على الاعتماد على غيرهم.

تأثير أسلوب التعامل مع الأولاد

مما لا شك فيه أن الإفراط في القسوة في التعامل مع الأبناء يعد سلوكا تربويا خاطئا، لأن العنف والقسوة يولدان لدى الطفل الخوف، فضلا عن قيامه بسلوك غير مرغوب فيه، وهو ما من شأنه قتل الدافعية لديه، وأصابته بالأنطوائية، والعجز عن اتخاذ قرار ما، وقد يؤدي هذا في النهاية إلى انسحابه من الحياة الاجتماعية.

وتعد الأسرة بحق هي مصنع الرجال، وإذا أردت أن تحكم على مستقبل أية أمة، فما عليك إلا التحقق من أسلوب الأسر في التعامل مع أبنائهم الذين سيكونون آباء وأمهات المستقبل. لذلك من الأهمية ألا يكتفي دور الوالدين بتوفير الاحتياجات المادية فقط لأبنائهم، معتقدين أن هذا هو غاية المنى ومنتهى الأمل، لكن يجب أن يكون هناك حوار دائم ولقاءات ثابتة مهما كانت أرتباطات الوالدين وأعبائهم، فضلا عن توسيع نطاق القاسم المشترك بين الآباء وأبنائهم، مثل: صداقاتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاركتهم بعض الاهتمام أو التظاهر بذلك، لفتح مجال أكبر للاقتراب من أفكارهم، وأحتوائهم.

ومما لا شك فيه، إن قيم حب الوطن والتضحية من أجله والانتماء والولاء له، والبذل بالجهد والمال في سبيل رفعته والدفاع عنه ضد ما يهدده أو ينال من أبنائه، لا يمكن أن يدركها، فضلاً عن تعلمها، الفرد الذي يعيش في أسرة مفككة. والأسرة المفككة لا تعني حدوث انفصال بين الوالدين، ولكن قد يجتمع أفراد الأسرة تحت سقف واحد بأجسادهم وتتباعد أفكارهم، وقد تصل إلى حد الصدام، وهو ما يشير إلى أهمية أستقرار الأسرة وسلامتها لتؤدي دورها في غرس القيم التي تحظى بالرضى العام والاتفاق المجتمعي، والتراضي العام الذي يتم عبر الحوار والتوجيه الاجتماعي والتواصل بين الأجيال الذي يحافظ على قيم المجتمع وتوازنه مع الانفتاح على الثقافات الأخري، استناداً إلى واقع ثقافي واجتماعي قوي ومتين.

وفي ضوء العرض السابق، تتأكد المقولة الخالدة: "إن الرجال لا يولدون، بل يصنعون"، مما يعكس بصدق أهمية دور الأسرة المحوري في صناعة مجتمع آمن بمعناه الشامل والواسع الذي يعني أنه آمن في فكره وثقافته، وآمن على حاضره ومستقبل أبنائه، وآمن على مكتسباته وإنجازاته.

ولذلك، نؤكد أن الترابط الأسري يعتبر من القضايا المتعلقة بأمن الوطن الذي يبدأ من الأسرة، وإذا كان الأمر كذلك، فلا ينبغي أن يتنازل الأبوان عن هذا الدور ليقوم به غيرهما، لأن كل رجل عظيم محقق لذاته ونافع لمجتمعه، هو ابن لأسرة مترابطة. لذلك، نكرر ونؤكد أن الترابط الأسري هو الطريق الحقيقي نحو تحقيق مجتمع قوي وآمن.

الفصل الثاني

مفهوم ومدلول كلمة نعم

كلمة نعم

– حَرْفُ جَوَابٍ يعني التَّصْدِيقُ بَعْدَ الْخَبَرِ: وَصَلَ الرَّئِيسُ، **نَعَمْ** وَصَلَ.

– حَرْفُ جَوَابٍ يعني الوَعْدُ بَعْدَ الأَمْرِ وَالنَّهْيِ: أُشْكُرْ رَبَّكَ، أَيْ **نَعَمْ** أَشْكُرُه.

– حَرْفُ جَوَابٍ يعني الإِعْلاَمُ بَعْدَ الاسْتِفْهَامِ: هَلْ وَصَلَ الضُّيُوفُ، **نَعَمْ** وَصَلُوا.

– حَرْفُ جَوَابٍ يعني التَّوْكِيدُ فِي أَوَّلِ الكَلاَمِ: **نَعَمْ** أَنَا عَائِدٌ إِلَى وَطَنِي.– وكلمة "نَعَمْ " حرف مبني لا محل له من الإعراب

– مبني: أي أنك تقف عليه بسكون الميم دائما.

– ولا محل له من الإعراب: أي أنه لا يعرب مبتدأ ولا خبرا ولا شيء، ولا يؤثر فيما بعده.

– و " نَعَمْ " حرف تصديق ووعد وإعلام.

كلمة بلي

– بلي.. من حروف التصديق مثل نعم، إلا أن "نعم" تستخدم تصديقا للإيجاب والنفي في الخبر والأستفهام جميعا. أما "بلي" فتختص بالنفي وتفيد أبطاله، مثل: ما جاء زيد؟ فتقول: بلي. ومثل: أليس زيد بقائم؟ فتقول: بلي.

ما الفرق بين كلمتي نعم و (بلي)...ومتي نستخدم كل منهما؟

– هناك أسئلة لا يجاب عنها إلا بـ "نعم"، وهناك أسئلة لا يجاب عنها إلا بـ "لا".

– إذا جاء السؤال بعد الأستفهام، مثل: هل سافر أخوك؟...فتكون الإجابة: نعم.

– أما إذا كان الأستفهام منفيا، مثل: أليس أخوك مسافرا؟...فإن أردت الأثبات، فأنك ترد: "بلي"....أما إذا أردت النفي، فأنك تقول: "نعم"... ولا يصح أن تقول "لا"، لأن "لا" تستخدم لنفي الأثبات وليست لنفي النفي.

الفرق بين نعم وأجل وبلى

تعرف اللغة العربية بمدى عمقها ودقة المعاني والأساليب المستخدمة فيها، وخير دليل على ذلك القرآن الكريم، وأحيانا يساء استخدام بعض هذه الكلمات في الحياة اليومية أو عبر برامج التلفاز وغيرها، ومن أمثلة ذلك استخدام نعم، أجل وبلى، للتاكيد على الإتفاق مع الكلام الذي يقال، ويأتي الإختلاف طبقا للسؤال سواء كانت منفيا أم مثبتا .لذلك ينبغي توضيع الفرق بين هذه الكلمات، والاستخدام الصحيح لها، حفاظا على رونق ودقة اللغة العربية وقواعد النحو.

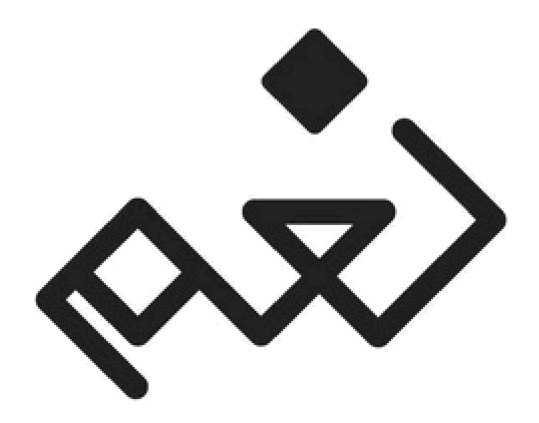
الفرق بين نعم ، أجل وبلى

أولا: استخدام أجل

أجل: هو حرف جواب، ويستخدم لتصديق خبر يخبرك به صاحبك، فيقول على سبيل المثال "فعل ذلك"، فتقوم بتصديقه وتقول له "أجل".

ثانيا: استخدام نعم

نعم: هو حرف جواب المستفهم بكلام لا حد فيه، مثل أن تقول "هل صليت؟ "، فيرد متلقي السؤال بكلمة "نعم".



وأيضًا في قاموس الكفاف:

نَعَمْ: حرف جواب، يفيد الإثبات في الجواب عن السؤال المثبَت، والنفيَ في الجواب عن السؤال المنفي.

ففي جواب"الإثبات": [أسافر خالد؟]، إن قيل: [نعم]، فالمعنى: نعم سافر.
وفي جواب "النفي": [أما سافر خالد؟]، إنْ قيل: [نعم]، فالمعنى: نعم ما سافر.

ثالثا: استخدام بلى

لا يوجد كتاب في النحو يخلو – عند البحث في [بلى] و [نعم] من إيراد المسألة التالية: قال تعالى: [ألست بربكم قالوا بَلَى] (الأعراف ١٧٢/٧). فقال ابن عباس معلّقًا، لو قالوا: [نَعَم] لكفروا. ووجه ذلك أنّ [نَعَم] – كما ذكرنا آنفًا – لا تُغَيِّر من النفي والإثبات شيئًا؛ فلو أجابوا قائلين: [نَعَم]، لكان تأويل ذلك: [نعم لست ربّنا]، ولكان ذلك كفراً.

بلَى

حرف يجاب به عن سؤال منفيٍّ فيُبْطِل نَفْيَه. نحو أن تسال وقد نجحت: أما نجحت؟

فتجيب: [بلى]، والمعنى: بلى نجحت. ولو قلتَ: [نعم]، لكان المعنى: نعم ما نجحتُ !! وذلك أنّ [نعم] لا تُبطِل النفي، بل تُثبِته فيظلّ المنفي منفيّاً.

نماذج من استعمال "بلي"

- أليست كل نفس ذائقة الموت؟ بلى. (أي: بلى كل نفس ذائقة). ولو قيل: [نعم] لكان المعنى: نعم، كل نفسٍ ليست تذوقه!!
- ألم ينقض عام الفيل؟ بلى. أي: بلى انقضى. ولو قيل: [نعم] لكان المعنى: نعم، لم ينقض. عام الفيل!!
- ألم يأتكم نذير قالوا بلى قد جاءنا نذير (الملك ٦٧/٨-٩) ولو قالوا: [نعم]، لكان المعنى: نعم، لم يأتنا نذير!!
- زعم الذين كفروا أن لن يبعثوا قل بلى وربي لتبعثن (التغابن ٦٤/٧) ولو قال لهم: [نعم]، لكان المعنى: نعم، وربي لن يبعثوا!!
- "ألست بربكم قالوا بلى" الأعراف ١٧٢/٧، أي: بلى أنت ربنا. ولو قالوا: "نعم"، لكفروا؛ إذ يكون المعنى: نعم، لست ربنا!

ومن اللطائف أن العامّة تستعمل [بلى] استعمالا صحيحا على السليقة، غير أنها تدخل عليها ميما ساكنة فتقول: "م بلى"

كلمة حاضر

حاضر، ونعم، وطبعا، وممكن، وأكيد...كلها كلمات تجد نفسك تقولها تلقائيا ومضطرا في الكثير من المواقف، رغم أن ما يصرخ بداخلك هو ألف كلمة "لا"!

حاضر

١- اسم فاعل من حضر ١ وحضر ٢ / حضر عن.

٢- مستعد : هو حاضر للسفر، - حاضر القلب: ثابت الجنان:

• حاضر الجواب: سريع الإتيان به، الذي يجيب فورا إلى السؤال،

– حاضر الفكر / حاضر البديهة: سريع الفهم والإدراك ،

– غير حاضر الذهن : شارد .

٣– جواب لأمر ما، وغالبا ما يكون التماسا، معناه: بحسن الرضى، بطيب الخاطر، سمعا وطاعة، على الرأس والعين

• الحاضر: زمن بين الماضي والمستقبل: ليست الظروف في الوقت الحاضر مناسبة لمثل هذه الخطوة.

كلمات أخري نستخدمها لها نفس المعني

Yes

– أجاب بالقبول: اجل؛ بلى.

– صوت أو قرار أو رأى ايجابى: موافقة؛ نعم.

– مرادفات كلمة نعم: أَجل، إِي: بلى، حقا، فعلا ، إِي: بلى

OK

ما اصل كلمة "اوكي" (OK)؟

– كلمة (OK) من حرفين تستخدمها العديد من شعوب العالم للتعبير عن الموافقة على شيئ ما.

– ومن منا لا يعرف هذا– ولكن ماقد نجهله هو أصل هذه الكلمة إذ يعتقد الغالبية أن أصلها من اللغة الإنجليزية، ولكن الحقيقة أن "أوكي" لها قصة.

- إذ يرجع أصل هذه الكلمة إلى الهنود الحمر الذين كان يستخدمون كلمة "okeh"، فسرعان ما ألتقطها منهم المستوطنون القادمين من أوربا والذين بدورهم نقلوها إلى إنجلترا لتصبح أكثر كلمة شيوعا في اللغة الإنجليزية.

- وظهرت لأول مرة ككلمة رسمية في قاموس أوكسفورد في العام ١٨٣٩ .

بعض معاني (نعم وبلى) في القرآن الكريم عند سيبويه

تؤدي (نعم، وبلى) معاني كثيرة حسب المقام والسياق اللغوي، ولقد أخذ جمهور العلماء والفقهاء بما قاله سيبويه عن "نعم، وبلى" في بعض مواضعهما في القرآن الكريم، حيث يقول:

"وأما "بلى" فتوجب به بعد النفي، وأما "نعم" فعدة وتصديق، تقول: قد كان كذا وكذا؟ فيقول: نعم... فإذا استفهمت فقلت: أتفعل؟ أجبت بنعم، فإذا قلت: ألست تفعل؟ قال: بلى".

فـ"نعم وبلى "معناهما قريب، إلا أن "بلى" لا تستعمل إلا في جواب كلام يشتمل على نفي؛ كقوله سبحانه وتعالى :﴿ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى ﴾]الأعراف: ١٧٢[، قال سيبويه: لو قالوا: "نعم"، لكان نفيا للربوبية! وأما "نعم" فللإثبات، فإذا قال القائل: أرأيت زيدا؟ فليكن جوابك إذا رأيته: نعم، وقال الله تعالى :﴿ فَهَلْ وَجَدْتُمْ مَا وَعَدَ رَبُّكُمْ حَقًّا قَالُوا نَعَمْ ﴾]الأعراف: ٤٤.

الحاجة إلي استخدام كلمة نعم

- نحن في حياتنا اليومية نمر بأحداث مختلفة، ونتعرض لمواقف متعددة تتطلب الرد الحاسم، والإجابة القاطعة بـ "نعم" أو "لا".

- فمتى يستطيع الانسان ان يتحلى بالثقة ويجزم بقول "نعم" أو "لا" فيما يواجهه من امور الحياة المختلفة.

- فعادة يكتسب الانسان الثقة بالنفس من خلال التجارب والخبرات أثناء رحلة حياته.

- فالثقة هي إنعكاس لتفاعلنا مع الآخرين ومدى إحساسنا باحترامهم وتقديرهم لنا، أو مدى محبتهم وإعجابهم بنا، فالقدرة على مواجهة الأمور هي القدرة على التعبير برأيك وعدم التردد في اتخاذ القرار

الفصل الثالث

متى نقول كلمة "نعم"

لماذا نقول نعم؟

– في العادة، قد يكون قول "نعم" أسهل كثيراً لما تحمله من معاني الود والمساعدة والألفة مع الآخرين. أما كلمة "لا" فهي تحمل عكس المعاني السابقة. فهناك من يقول "لا" أولا لتجنب المشاكل، وأرضاء للأخرين.

– فى البداية يجب على كل مؤمن أن يقول نعم لكلمة الله (لكل أوامر الله تعالي) حتى ولو رأى أنها صعبة (وهذا كذب العيان) لأنه الله الذى خلقك هو الذي قالها وأعطاك كل الإمكانيات اللازمة لكى تحقق وتتمم ما قاله بالضبط ولم يطلب منك الرب شئ صعب أن تحققه.

لا يكلف الله نفسا إلا وسعها

– متى يستطيع الانسان ان يتحلى بالثقة ويجزم بقول نعم فيما يواجهه من امور الحياة المختلفة.

– فعادة يكتسب الإنسان الثقة بالنفس من خلال التجارب والخبرات، وأثناء رحلة حياته.

– فالثقة هي إنعكاس لتفاعلنا مع الآخرين ومدى إحساسنا بأحترامهم وتقديرهم لنا أو مدى محبتهم وإعجابهم بنا.

– فالقدرة على مواجهة الأمور هي القدرة على التعبير برأيك وعدم التردد في اتخاذ القرار بقول نعم، عندما تكون "نعم" هي الأختيار الصحيح.

أوقات نقول فيها "نعم"

كلمة "نعم"، هذه الكلمة تنطلق من اللسان دون أن نتريث في نطقها أو نعطى لأنفسنا مساحة من التفكير حتى نعرف أبعادها. فهي سهلة في حروفها ويمكن أن تغير مجرى حياتنا إلى مائة وثمانون درجة وإما أن نعيش في سعادة أو شقاء.

– وهناك مواقف نتعرض لها ونتوقف على هذه الكلمة، ويمكن أن نقولها استحياء دون استعلاء.

– أقول "نعم": عندما تكون الاختيارات المتاحة لدى غير متضحة المعالم وفرصة الاختيار منعدمة ولم يبقى لى سوى إختيار واحد بالرغم أننى لا أحبذ هذا الاختيار فتكون نعم مفروضة علىّ فهى تحدد المستقبل

– أقول "نعم": عندما يمر العمر سريعا وأقبل بأى إنسانة لتشاركنى في حياتى وما تبقى من العمر.

– أقول "نعم": عندما أُرزق بطفل وحيد يكون هو الأول والأخر في حياتي وبقية الأشياء لا تعنينى شيئا، بالرغم ما يحمله هذا الابن من عبء وعدم إطاعة نصائحى فهى التى تحد د له مستقبله .

– أقول "نعم": عندما يبدأ الوهن ينتشر في عقلى ولا أستطيع التفكير فعندها تكون أراء الأخرين هي المرجحة لدى حتى لو كانت هذه الاراء تُفسد حياتى وتؤدى إلى هلاكي.

– أقول "نعم": عندما تضعف شخصيتى أمام رئيسى في العمل بالرغم أنه يحملنى ما لاطاقة لى به ويطلب المزيد بالرغم ما أعانيه من عدم المساواة وترك الأخرين يلعبون وقت ما يريدون وكيف يريدون.

– أقول "نعم": لمن يهمس في أُذني ويثيرنى بالمثيرات التى تخدش الحياء.

– وعند البحث عن "نعم"، سوف نجد مواقف لا حصر لها، فهناك أوقات أقول فيها "نعم" ولا أستطيع أن أقول "لا" وما أسهل قول "نعم".

– "نعم" للقلم الذى وهب لي هذه الفكرة بعد الخالق.

قل "نعم" في أغلب فترات يومك

قصة فيلم (يس مان – yes man) تتحدث عن رجل اسمه كارل اعتاد أن يرفض كل شيء، أي كان الرفض بالنسبة إليه طبعاً غلب التطبع، فلا يخرج مع أصدقائه ولا يستجيب لطلبات زوجته التي انفصل عنها في النهاية نتيجة لطبعه هذا، وطالما تعرض إلى انتقادات كثيرة من زملائه حتى انقلبت حياته إلى جحيم، وأصبح يعيش في عزلة، فنصحه بعضهم أن ينضم إلى جمعية اسمها «جمعية قل نعم»، وقال له خض هذه التجربة فلن تخسر شيئاً، وفعلا عمل كارل بالنصيحة وانضم إلى الجمعية، حيث تدرب فيها على أن يقول «نعم» لعل تتغير حياته إلى الأفضل.

ولما أتقن هذا انطلق إلى المجتمع فاستعاد أصدقاءه وصديقته القديمة قبل الزواج، وعاشا حياة سعيدة، كما مرت به تجارب كثيرة قال فيها نعم وأحس أن قول كلمة نعم سهل ومريح ويجلب السعادة ومزيداً من الأصدقاء، حتى جاء يوم تعرض فيه إلى حادثة غريبة وترافقه صديقته في المطار، فجأة صمم صاحبنا أن يبكر موعد رحلته، فقام بتغيير التذكرة وقبلها كانت صديقته قد طلبت منه على البوابة وقبل دخول قاعة المطار أن يدخل بسرعة لاتقاء المطر، لكنه تلكأ ورفض قائلاً لا، هذه التصرفات وغيرها لفتت نظر فرداً من المباحث الفيدرالية فقبض عليه بتهمة الإرهاب، مما شكك صديقته به أيضاً، فهجرته بسبب قول كلمة لا بعد طول غياب ولأمر تافه جداً، وبعد أن زالت الغمة وعادت المياه إلى مجاريها وعادت العلاقة بينهما شوهدا في نهاية الفيلم

مع فريق من جماعة قل «نعم» وهم شبه عراة يتبرعون بملابسهم لجمعية خيرية تعنى برعاية المشردين، كل ذلك جراء كلمة "نعم"

ومن خلال العديد من المواقف التي مر بها كثيرون، والتي كانت تتردد شوكتها الرنانة بين كلمة "لا" وكلمة "نعم"، كانت كلمة (لا) في أكثر الأحيان تجر إلى المواقف السلبية بجميع أشكالها المادية والمعنوية والاجتماعية.

حينما تقول نعم فأنت تقبل المطروح عليك دون تردد، ومعنى القبول هو الانفتاح على كل ما هو جميل ورائع في الحياة، وحينما تنفتح على الكون بكل ما فيه تستطيع استقبال ما يمكن أن يوسع حياتك التي تحياها على هذا الكوكب بلا حدود، وأيضاً وقفت أمام كلمة "نعم" كاسم فوجدت أنها مرتبطة بالنعم الكثيرة التي لا تحصى التي يهبها الله سبحانه وتعالى لمخلوقاته، أما كفعل؛ فإنها تعبر عن الانفتاح على الحياة.

حينما أقول "نعم" كأنني أقول الحمد على كل حال؛ في الصحة والمرض في الفقر والغنى، في النصر أو الهزيمة، جملة الحمد هي طوق النجاة لكل إنسان على وجه الأرض.

ربما يعيش الشخص حالة من التوحد مع "نعم" لكل شيء، ليس لأنه لا يملك الموقف المحدد مما يدور حوله من حراك سياسي أو اقتصادي، أو اجتماعي، أو ثقافي، وليس لأنه يخاف من العواقب التي من الممكن أن تجرها عليه كلمة "لا"، إنما لأنه على يقين بأن كلمة "نعم" هي الكلمة التي تليق به، بعد العشرات من المواقف التي كانت كلمة "لا" هي التي تقوده إلى مرحلة الانزلاق على الأماكن السلبية، تاركاً للآخرين أن يعيشوا تجاربهم بين «لا» و"نعم".

ماذا لو جرب الواحد منا بعد سنوات من قوله "لا" للدخول في حالة قول "نعم"؟!

الفصل الرابع

مفهوم ومدلول كلمة "لا"

تعريف ومعنى "لا"

لا (حرف/اداة)

- حرف نفي يكون جوابًا، عكس نَعَم
- حرف نفي وعطف بشرط أن يتقدّمه إثبات.
- لا النافية حرف يعمل عمل ليس، وتسمَّى (لا) لا النافية.
- حرف يدخل على الجملة الاسميّة؛ فينصب المبتدأ ويرفع الخبر، وتسمَّى لا النافية للجنس.
- حرف جزم يفيد النهي أو الدّعاء بالدخول على المضارع مع معنى الاستقبال.
- حرف يفيد الدُّعاء بالخير أو بالشرّ إذا دخل على الماضي ولم يتكرّر:- لا عدمناك، -لا رحمه الله ، -لا فُضَّ فوك.
- سابقة تلحق صدر الكلمة لتدلّ على الفقد أو الانقطاع أو الكفّ أو ٢التلاشي، وتدخل في تركيب عدد من الكلمات: لا شعور / لا مبالاة / لاسلكيّة / لا إنسانيّ / لا أدريّة / لا فقاريّة / لا عقلانيّة / لا نهاية /لا مركزيّة / لا نهائيّ .

-حرف زائد للتقوية والتأكيد: { وَلاَ تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلاَ السَّيِّئَةُ :{ لا تستوي الحسنة والسيئة .

- حرف نفي غير عامل :- { فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمِ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ }

- حرف نفي يعترض بين الجارّ والمجرور :- جئت بلا زاد.

– لا أبا لك / لا أَب لك : تعبير يُقال للمبالغة في المدح لاعتماده في حياته على ذاته لا على والده

– لا جرمَ : لابدّ أو حقًّا ،

– لا ناقَةَ له فيه ولا جَمَل، مثل: لا شأن له فيه

لا يوجد رصيد (مصطلحات)

عبارة يكتبها أو يختمها بنك على شيك مسحوب عليها قبل أن يردّه ممّا يعني أنه لا يوجد في الحساب رصيد يكفي لتغطية قيمة الشيك. (مالية).

لا نهائيّة:

– متسع لا حدود له، ما لا يمكن وضع حدٍ أو نهاية له "اكتشف أنه يسير في لا نهائية مطلقة –لا نهائية المقاومة/ السموات– دورات الكون اللانهائية."

لا صنو له.

– لا مثيل له، لا ند لَهُ، لاَ شَبِيهَ لَهُ. وَجَدَ صِنْوَهُ.

– لاَ يَتَأَفَّفُ مِنْ شَيْءٍ

– لاَ يَتَوَجَّعُ، لاَ يَشْتَكِي، أَيْ لاَ يَقُولُ أُفٍّ. كَانَ سُكَّانُ هَذِهِ القُرَى الْمَعْمُورَةِ بِالثُّلُوجِ يَتَأَفَّفُونَ بَرْدًا (جبران خ. جبران

لا عَلاَقَةَ لِي بِمَا حَدَثَ:

لا صلة .لا علاقة لهذا الموضوع بـ. بينهما علاقَة حب متبادلة أَصبحت العلاقَات بين البلدين متوترَة

لا يرضخ لأحد:

لا يخضعُ، لا يَذْعَنُ. يَرْضَخُ لِلْحَقِّ.

المعجم: لسان العرب

لا

١- حرف نفي يكون جوابًا، عكس نَعَم :-هل جاء الطبيب؟ فتقول :لا.

٢- حف يدخل على الجملة الاسميّة؛ فينصب المبتدأ ويرفع الخبر، وتسمَّى لا النافية للجنس: {لا شكّ في صدقك، لاَ خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ }

•لا أبا لك /لا أَب لك: تعبير يُقال للمبالغة في المدح لاعتماده في حياته على ذاته لا على والده،- لا جرمَ: لابدّ أو حقًّا،- لا ناقَةَ له فيه ولا جَمَل مثل :[لا شأن له فيه].

٣- حرف يعمل عمل ليس، وتسمَّى) لا (النافية للوحدة-: لا ولدٌ واقفًا.

المعجم: اللغة العربية المعاصر

لاَ

تَأْتِي نَافِيَةً وَلَهَا مَعَانٍ مُتَعَدِّدَةٌ مِنْهَا : أ. : حَرْفُ نَفْيٍ وَتَدْخُلُ عَلَى الفِعْلِ الْمُضَارِعِ فَلاَ تُكَرَّرُ-: : لاَ يَثِقُ بِأَحَدٍ-: -: لاَ نَعْرِفُ إِلاَّ أَهْلَ الْحَيِّ. ب. حَرْفَ نَفْيٍ، وَتَدْخُلُ عَلَى الْمَاضِي وَعَلَى الْجُمْلَةِ الاسْمِيَّةِ فَتُكَرَّرُ وُجُوباً-: : لاَ رَأَيْتُ وَلاَ سَمِعْتُ-: -: لا قَرَأْتُ وَلاَ كَتَبْتُ-: -: لاَ هَذَا وَلاَ ذَاكَ :-، وَتُكَرَّرُ كَذَلِكَ إِذَا دَخَلَتْ عَلَى مُفْرَدٍ : :- هُوَ لاَ كَاتِبٌ وَلاَ شَاعِرٌ. ج. : نَ...

المعجم: الغني

لا

ل ا :لا حرف نفي لقولك يفعل ولم يقع الفعل إذا قال هو يفعل غدا قلت لا يفعل غدا وقد يكون ضدّا لبلى ونعم وقد يكون للنهى كقولك لا تَقُم ولا يَقُم زيد ينهى به كل منهي من غائب وحاضر وقد يكون لغوا كقوله تعالى {ما منعك ألا تسجد} أي ما منعك أن تسجد وقد يكون حرف عطف لإخراج الثاني مما دخل فيه الأول كقولك رأيت زيدا لا عَمْرا فإن أدخلت عليها الواو خرجت من أن تكون حرف عطف كقولك لم يقم زيد ولا عمرو لأن حروف العطف لا يدخل بعضها على بعض فتكون الواو للعطف ولا لتأكيد النفي وقد تُزَاد فيها الياء فيقال لات...

المعجم :مختار الصحاح

لا

لا : تأْتي على ثلاثة أَوجه:(١) أَن تكون نافية، وهذه على خمسة أَنواع: ا لا أَن تكون عاملةً عَمَلَ إِنَّ، وذلك إِنْ أُرِيدَ بها نفي الجِنس على سبيل التنصيص، وتُسَمَّى حينئذ :لا التبرئة، نحو :لا صاحبَ جُودٍ ممقوتٌ.
ب لا أَن تكون عاملةً عَمَلَ ليس، كقول سعد بن مالك:

الحدود الشخصية

يجب أن يعلم كل منا أن هناك حدود يجب ألا يتعداها أحد إلا بسماح منا. ولذلك إن أراد أحد أن يأخذ منا شيء مهم نحتاجه، أو يتدخل في أمر شخصي أو يحاول أن يتدخل في شئون لا تعنيه، فهنا كلمة لا يجب أن تكون حاضرة وبقوة. ولا سيما في مجتمعنا الشرقي الذي لا يقدر الخصوصية بنحو كبير، فالأب والأم يعتقدون جدياً بعدم وجود خصوصية لأولادهم ما داموا في بيتهم. وفي الحقيقة هذا ليس بصحيح

فكل شخص في هذه الحياة لديه مساحته الشخصية، ولا يجب لأحد أن يتعداها إلا بإرادة شخصية منه. وإن تعدى أحدهم هذه الحدود يسمى اغتصاب مهما كان الأمر يبدو لهذا الشخص الذي يريد أن يحاول أن يتدخل في شئونك. وحتى يكون لك شخصية قادرة بأن تقول "لا"، يجب أن تعرف أنت نفسك ما هي خصوصياتك وما هي حدودك. حتى لا تفاجئ في يوم بأنك قلت سراً لأحدهم وهذا الشخص قال السر لكل الناس فتقول إنه فتان. ففي الحقيقة أنت الذي لم تقل "لا" لنفسك وأفشيت سرك لشخص لم يحترم خصوصياتك. ولذلك حتى يحترم الآخرين خصوصياتك، اعرفها ثم قل "لا" عندها.

كلمة "لا ": متى تقولها وكيف تقولها ؟

أن تقول "نعم" لكل شيء يعني أن تقول كلمة لا لأشياء أخرى هذه هي المشكلة الكبيرة، أنك كثيراً عندما توافق أن تفعل أشياء للآخرين فهذا يكون على حساب نفسك، وبالتالي عندما تريد أن تفعل أشيائك التي تريدها لن تجد وقت. وربما الوقت تستطيع تعويضه ولكنك في الأغلب لن تجد طاقة أيضاً لأنك نفسياً ستكون مستنفذ في إرضاء الآخرين. وهذا الشخص الذي يقول نعم على كل شيء نراه كثيراً سواء في العمل أو سواء في المدرسة، وهو دوماً يفعل هذا لمجرد أنه يلتمس الرضى وكلمات المدح، ولو كنت أنت نفسك تعاني من أنك تقول نعم لكل شيء ولا تعطي رأيك في أي شيء ولا تتحمل مسئولية كلامك عن أي شيء. فيجب عليك أن تغير نفسك وتبدأ بأن تفكر في نفسك وفي ماذا تريد أن تفعله وتضعه في جدول. وفي أول طلب يطلب منك تعلم أن تنظر للجدول أولاً فلو وجدت أن طلبات الآخرين تتعارض مع جدول مواعيدك الخاصة قل كلمة لا فوراً.

من لا يقدر كلمة "لا"، لا تهتم به

هناك أشخاص في حياتنا لن يقدرون مسئولياتنا الشخصية، والحمل الذي يكون علينا. فمثلاً هناك شخص يريد منك شيء ولكنك في نفس الوقت مشغول جداً ولا تقدر على خدمته في هذا الوقت، وهو لم يعتد منك على الاعتذار أو أن تقول له ليس الآن. فتجده غضب ومشى بعيداً عنك واعتبر كلمة لا، التي أنت لم تقلها مباشرة على إنها إهانة. في حين أنك لم تهينه أو تتعدى عليه حتى بل كل ما في الأمر أنت مشغول فعلاً. مثل هؤلاء عزيزي القارئ لا تعر غضبهم اهتماماً ببساطة لأنه سطحي ولا يقدر أنك مشغول، فهو يعتقد أنك مخلوق لأجل خدمته. في حين أنك عندما تقدم أي خدمه للآخرين فأنت تفعل ذلك من باب المحبة والود والاحترام ليس إلا. ولذلك إن أعرته اهتماماً سيعاتبك وسيعاملك على أنك على خطأ، بأنك رفضت طلبه لذلك تجاهل غضبه منك، ولو كان يحبك سيسامحك وسيقدر مسئولياتك ولن يضع نفسه في موقف محرج مرة أخرى.

كلمة "لا" تظهر قوة الشخصية

بالطبع ضعاف الشخصية هم الأقرب لأن يكونوا عديمي الرأي الجاد في أي شيء. بل هم فقط عدد زائد، ورأيهم ليس سوى تبعية لآراء الآخرين ولا يتعبون أنفسهم بأن يكون لهم رأي مستقل. بل ما يقوله الآخرون هم معه دون تفكير في أي شيء. أما الإنسان ذو الشخصية القوية فهو غالباً له رأيه الخاص وعندما يرى شيء لا يعجبه، لا يخجل أن يقول لا ببساطة ولا يهتم لرأي أحد أخر. بل ينظر لآراء الآخرين حتى يحللها ويتعلم منها ليس إلا. ولذلك إن كنت من ذوي الشخصية الضعيفة فيجب عليك أن تتدرب على قول كلمة لا في محلها، حتى يكون لك رأي مهم ولست مجرد تابع للآخرين.

كلمة "لا" في إنقاذ الوقت

الوقت كالسيف، وهذا المثل حقيقي ويجب علينا أن نتعظ منه كثيراً. ولذلك في هذه النقطة سنتكلم عن كلمة لا وكيف تنقذ وقتك في أحيان كثيرة من الضياع. فجميعنا نعلم أن الأوقات الممتعة أحياناً تأخذنا إلى مزاج رائع ومشاعر جميلة، وتجعلنا الأوقات الممتعة لا نريد أن نبارح المكان لذي نوجد فيه. ولكن ماذا لو كان الوقت الممتع لنا هو مشاهدة التلفاز لمدة تزيد عن الخمس ساعات يوميا، فهل هذا طبيعي؟ بالطبع لا، ولذلك أحياناً كثيرة يجب أن تقول لنفسك لا تشاهد التلفزيون لمدة طويلة جداً. ويجب أن تكون كلمة لا نابعة من داخلك أن:ت، لأن مهما أقنعك الناس من أن ما تفعله يضيع منك وقتك فلن تقتنع بهذا أبداً. وطبق هذا على باقي الأشياء في حياتك، فمثلاً لو كنت تذهب مع أصدقائك بصورة يومية في وقت طويل وتهمل أسرتك فهنا يجب أن تقول لنفسك لا. وهنا كلمة لا تكون من أصعب الكلمات لأنك تقاوم بها رغباتك الشخصية. ولكن هنا يجب أن يتحكم عقلك في أفعالك، وكلمة لا عندما تقولها لنفسك فهذا ينم عن نضوج شخصي كبير وقوة شخصية واضحة. حيث أنك تستطيع أن تسيطر على نفسك وهذا في حد ذاته رائع.

<u>كلمة "لا"</u>

أ- تكون نافية ولها مَعانٍ عديدة.

ب-

١ - جوابًا مناقضًا لنعم: هل جاء الطَّبيب؟ فتقول «لا».

٢ - نافية للجنْس: «لا رجل في الدَّار».

٣ - نافية للوحدة فتعمل عمل ليس: «لا وَلدٌ واقفًا».

٤ – عاطفة: «جاء صالح لا عادل».

٥ – لتأكيد النَّفي: «ليس جميلًا ولا غنيًّا»، وتكون حرف نَهْي وتختصّ بالدُّخول على المُضارع مع معنى الاستقبال: «أمّا اليتيم فلا تَقْهر». وتكونُ للدُّعاء بالخَيْر أو بالشَّرّ إذا دخلت على الماضي ولم تتكرّر: «لا رَحِمَه الله»، «لا فُضَّ فوك». وتكون سابقة تلحق صدر الكلمة لتدلّ على الفقد أو الانقطاع أو الكفّ أو التَّلاشي، وتدخل في تركيب عدد من الكلمات.

الفصل الخامس

متى نقول كلمة لا

متى تقول «لا»..؟

لحظة ما أن تصمت عن "لا" ويغمض عيونك الآخرون، تأكد أنك فقدت مصداقيتك. هناك من ينظر لكلمة "لا" على أنها كلمة سوداء قاسية وصعبة وتنم عن أنانية الشخص، في حين أن كل ما في الأمر أنها عكس كلمة "نعم" ليس إلا، فصعوبة التفوه بكلمة "لا" تعتمد غالبا على اعتقادنا نحن فيما تعنيه هذه الكلمة. كما أننا لو نظرنا إلى الأمر من وجهة نظر الآخرين أو كما يرونه هم، من حيث كوننا لا نستطيع التحكم بهم ولا بطبائعهم أو تصرفاتهم، فإننا لن نستطيع أن نضمن أن الجميع سيفهمون معنى هذه الكلمة، إلى جانب أنها ستغضب أو تحزن من أمامنا منهم.



وعندما نحاول إسعاد وإرضاء الآخرين فإننا قد نصاب بمزيد من الضغط والتوتر نتيجة لذلك، وهذا الضغط والتوتر يكون مسببا للضرر والإجحاف بنا، خاصة على المدى البعيد؛ لذلك فإننا مضطرون لقول "لا" للأفكار المثالية والمرهقة.

وعلى أي حال فإن الأمر لا توجد به قاعدة ثابتة؛ لأنه يعتمد على طبيعة الموقف ونوعية الشخص الذي نتعامل معه، وغير ذلك من العوامل، وبالتالي فإنه لا توجد مشكلة في قول كلمة "لا"، مادام الفرد يعتقد أن التفوّه بها أمر طبيعي، وأنه يقولها بأسلوب هيِّن ليِّن، وبالتالي فإن المتلقِّي سيستقبلها برحابة صدر، ويبقى ما بعد هذه الكلمة من نقاش أو حوار هو ما يحدد استمرار العمل بهذه الكلمة أو التراجع عنها.

خطوات رائعة

وفي الحقيقة، فإن قول كلمة "لا" على الصعيد الشخصي والعملي للفرد ستفيده كثيراً، حيث أنه من الأهمية بمكان أن يكون الآخرون على استعداد تام لسماعها منه فيما يدور بينهم وبينه من حوارات؛ لكي يقتنعوا برأيه، موضحة أن "لا" كلمة يحتاج الكثير للنطق بها فيما قد يعترض حياتهم اليومية من مواقف سلبية تجمعهم بالآخرين. وهناك خطوات رائعة لقول كلمة "لا" للآخرين، أنها عملية ذات خطوات أربع، ومنها أن يتخذ الشخص خياراً قوياً؛ لكي تكون نيته صادقة، وأن يقول "لا" بكل ثقة وكياسة، مع تقديم أسباب وجيهة لرفضه، على أن يقترح بعض البدائل إذا كان بمقدوره عمل ذلك. ومن الواجب والضروري، أن نقول "لا" لكل عادة سيئة، ولكل ما يجلب لنا اليأس، وللأمور التافهة والأشياء التي لا قيمة لها، حيث تعتبر "لا" إيجابية في هذه الحالة، ومنها عندما نقول "لا" للابتعاد عن اقتراف الذنب، ولا للعمل بالإجازات، و"لا" لأمور كثيرة قد نمر بها في حياتنا اليومية. ويجب ألا نهتم كثيراً بردود فعل الآخرين حينما يكون الأمر المرفوض مخالفاً لقناعاتنا، وكل ما يجب فعله هو أن نوضح وجهة نظرنا بقوة عند النقاش دفاعاً عن رأينا عندما يكون صائباً.



وبصفة عامة، يجب أن نقول "لا" في حياتنا العملية إذا كان هناك ثمة أمر يخل بالنظام، أو عندما يكون هناك شخص ما يحاول أن يأخذ حق غيره دون وجه حق، أو حينما يطلب منا تنفيذ أمر معين ونحن غير مقتنعين بتنفيذه؛ لكون سلبياته أكثر من إيجابياته، حيث أن حياته الشخصية لا تختلف عن حياته العملية في هذا الجانب، حيث يكون الأمر أقل وطأة فيما يتعلق بالتعامل الشخصي مع الزوجة والأبناء والأقارب والزملاء والأصدقاء.

طاقات محدودة

وعندما نقول "نعم" وفي قلوبنا "لا" تصرخ فإن هذه تعد مشكلة كبيرة، حيث أن هذه الكلمة تحتاج منا إلى شجاعة لننتفوه بها، فلكل فرد منا طاقات محدودة يجب أن يتعامل مع الآخرين بناء عليها. أن قول كلمة "لا" رداً على طلبات الآخرين أو قولها تجاه أمر يخص الفرد نفسه سيخفف من الضغط النفسي الذي كان سيقع عليه لو أنه أجاب بكلمة "نعم" أو تراجع عن قول كلمة "لا."

أن قول "لا" سيخفف من المهام أو المسؤوليات الفعلية أو العقلية الملقاة على عاتق الفرد، فعندما لا نضع لأنفسنا حدوداً مع الآخرين حتى إن كانوا أقرب الأقربين إلينا؛ فإننا بذلك سنجعل أنفسنا عرضة للاستغلال وإساءة التعامل من قِبَل الآخرين. ولذلك، يجب أن نعلم أن هذا لن يتحقق إلا إذا كنا سنتعلم قول "لا" بشكل فاعل؛ لأن الشخص الضعيف الذي يستغله الجميع لا يعد نمطاً جيداً ولا يعتبر أنموذجاً مثالياً، فالقاعدة تقول: "بإمكانك أن تقول ما تريد، لكن المهم كيف تقول ذلك".

متغيرات اجتماعية

وأوضح "د.إبراهيم عبدالعاطي" -أستاذ علم الاجتماع بجامعة نجران- أنه يجب ألا نُضخِّم نتائج مواجهتنا للآخرين ونُعطيها أكبر من حجمها، مضيفاً أنه يمكننا أن نتخلص من أي سلوك سلبي إن أردنا ذلك، مشدداً على أهمية أن نتعلم طرقاً جديدة للتصرف بحزم وإيجابية، مبيناً أنه بإمكاننا الاستمتاع بحياتنا الخاصة حينما نستطيع تغيير الفهم والإدراك، مشيراً إلى أن كلمة " لا" والثبات عليها يعني ثبات الشخص على مواقفه وآرائه؛ مما سيمنحه ثقة بنفسه ورضا تاما عن كل قرار سيتخذه مستقبلاً. وأضاف أن الحياة بكامل ضغوطها لن تتغير بينما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يتغير هو الشخص نفسه، موضحاً أنه يمكن أن يتغير الشخص من حيث اتجاهه الفكري وسلوكياته وقناعاته وفقاً للمتغيرات الاجتماعية، ولكن يظل هذا الشخص هو من يتمكن من القيادة وإدارة حياته، مشيراً إلى أن قول "لا" بشكل فاعل من الممكن أن يجلب للفرد احترام الذات، وبالتالي الاحترام والقبول من قبل الآخرين، لافتاً إلى أنه بإمكاننا أن نتعلم قول كلمة "نعم" لأنفسنا وكلمة "لا" للمثاليات المُرهقة والنماذج السخيفة، كما أنه يجب علينا أن نعلم أنه لا يمكننا الفوز بالحب بتكريس أنفسنا لخدمة الآخرين.

نتائج إيجابية

ويرى "حسن آل عمير" –مدرب تنمية بشرية– أن الشخص إذا لم يستطع قول كلمة "لا" فإن كلمة "نعم" التي يقولها لن تكون "نعم"، كما أن كلمة "لا" لن تعني "لا"، مضيفاً أن "لا" كلمة شديدة على النفس، فلا أحد يحب أن يُقابل طلبه بالرفض، وكلنا يتمنى أن يقال لنا في كل آن وحين:"لبيك"، مبينا أن هناك نتائج إيجابية لقول كلمة "لا"، إذ إنها تحمي حدودنا وأولادنا وممتلكاتنا ومُقدَّراتنا، وفي المقابل فإنه قد يترتب على الرفض والتفوّه بكلمة "لا" عواقب سلبية؛ مشيراً إلى أن البعض قد يعتبر الشخص في هذه الحالة غير قادر على التعاون أو العمل ضمن فريق واحد، خاصة حينما لا يُجيبهم بكلمة "لا" منذ البداية. وأضاف أن هناك من قد يصدر عنه ردة فعل بشكل انفعالي عندما يُقال له" لا"، مشيراً إلى أن على الشخص عدم الخضوع لضغطه مهما كان الصمود صعباً، بل عليه أن يأخذ نفساً عميقاً وأن يستمع بانتباه لاعتراضه، ثمّ يؤكد رفضه بلطف وتصميم، على أن يكون كلامه بسيطاً وواضحاً، وألا يتراجع أو يُسارع بالدفاع عن موقفه، خاصة إذا كان مقتنعاً قناعة كاملة بما يفعله، مشدداً على ضرورة أن يتعلم الفرد متى يقول "لا"، إذ إنها عملة نادرة يملكها الفرد لا يجب عليه إهدارها في كل وقت، لافتاً إلى أن الفرد عندما يصرف هذه الكلمة من بنكه الخاص، فإنه لا بد أن تكون قيمة ما اشتراه بها غالية بما يكفي، وكذلك الحال مع كلمة "نعم"، مؤكداً على أن الأمر يحتاج منا إلى موازنة

بعض الأمثلة من الحياة العملية لأناس لم تتعلم هكذا:

– يجب أن تكون لدينا قناعة كاملة بان نقول " لا " لكل ما هو مخالف لكلمة الله (أوامر الله)، مهما كانت المغريات والدوافع.

· شاب كان يصادق شباب لا يعرفون ولا يهتمون بالكلمة. فقالوا لهذا الشاب: تفضل هذه السيجارة لتكون رجلاً مثلنا فخجل أن يقول لا. وهكذا أيضاً فى أمور أخرى مثل المخدرات وما شابه ذلك فسقط فى الخطية.

· شابة أخرى فقدت عذريتها لأنها لم تقل لخطيبها لا يصح ذلك إلا بعد الزواج وخافت أن يتركها خطيبها فكانت النتيجة سيئة وفقدت أغلى ما عندها وتركها خطيبها.

· أيضاً كثيرين سقطوا فى الخطية حتى متزوجون لأنهم لم يعرفوا أن يقولوا لا للخطية.

– أعرف إنسانة مؤمنة تزوجت شخص غير مؤمن وكانت النتيجة مؤلمة جدا، إبتعدت عن الرب جدا وأصبحت شبيهة بالعالم. وكانت تقول لى في أول إرتباطها "أن هذا الشخص أحسن من مؤمنين كثيرين..." لكن النتيجة صعبة الآن.

– الـ "نعم" لكلمة الله ستغنيك أتعاب كثيرة.

لماذا نقول "لا"؟

– عندما نرفض طلباً ما ونقول: "لا" فليس معنى هذا أننا أنانيون، ولكن قد يكون الرفض أفضل شيء نقدمه لأسرتنا ومسؤولياتنا الأخرى، فـ "لا" هنا تعني أن نوعية الوقت الذي سنقضيه مع الأشياء التي نقوم بها سيكون أفضل.

– فأيهما أفضل أن نقوم بعشرة أعمال ناقصة أم القيام بأربعة أعمال متقنة وكاملة بنفسية عالية وجسد غير منهك!!

– الرفض بلباقة لبعض ما يطلب منا سيتيح لنا الوقت لنجرب بعض الأمور الأخرى الجديدة، ونمارس هوايات مختلفة تبعث في النفس النشاط والراحة من أجل أداء عمل متقن أكثر.

– قد تكون "لا" حماية للنفس من الوقوع تحت ضغط الأعمال الكثيرة، والتي قد يؤدي تراكمها لمزيد من القلق والتعب والمرض، فلا نفيد ولا نستفيد.

– قد يكون قول "لا" حماية لأنفسنا من الشعور بالذنب وحماية للآخرين من الشعور بالغضب وخيبة الأمل، عندما لا نستطيع أن ننجز ما وعدنا الآخرين به.

كثيراً ما يقول معظم الناس كلمة "نعم" أسرع بكثير من قول كلمة "لا"، فمثلاً عندما يرغب صديق لك في الانتقال إلى منزل جديد في مطلع هذا الأسبوع ويطلب مساعدتك فإنك توافق على الفور دون أن تتردد في الوقت الذي ترغب فيه حقاً أن تستريح يومين في منزلك في جو من الهدوء. وأحياناً ما يطلب منك مديرك أن تنتهي من عمل معين في وقت محدد ويريدك أن تعمل ساعات عمل إضافية في الوقت الذي يكون لديك فيه ارتباط عائلي ما. فالكثيرون يجيبون "بنعم" بشكل تلقائي على مطالب من هذا النوع دون أن يفكروا في مصالحهم الخاصة ومشاعرهم وبعدها يلومون أنفسهم بسبب قيامهم بذلك.

ولكن، ربما كان قول كلمة "لا" يتطلب شجاعة منك وقدراً كبيرا من الممارسة للنطق بها. وفي هذا الصدد تقول "تانجا بوم" المديرة التنفيذية "لوكالة الصداقة" في كولونيا بألمانيا إن قول كلمة "نعم" عادة ما تكون أسهل من قول كلمة "لا" نظراً لأنك تجد نتيجة ذلك ابتسامة شكر من الشخص الذي يطلب منك تقديم خدمة له أو حتى عمل. غير أنه في حالات معينة يكون المرء فيها غير متيقن مما إذا كان قادراً حقاً على تقديم المساعدة للشخص، تجده لا يتردد في الموافقة على تقديم المساعدة وتكون النتيجة أن يقول "نعم" على الرغم مما قد تسببه له تلك الكلمة من معاناة لصالح الآخرين. غير أن خبراء الطب النفسي يرون أن ذلك يدعو للأسف فالكل يمكنه قول كلمة "لا". وفي هذا الصدد تقول رولف ميركل في حديثها عن النواحي الصحية المتعلقة باحترام الذات واحترام الشخص في حالة رفضك لمساعدته إن هناك مكاسب كثيرة تحصل عليها عندما تواجه بجسارة مشاعر الخوف التي تنتابك عند قول كلمة

"لا". ويمكن أن يساعد رفضك لتقديم مساعدة في استقرار العلاقة نظراً لأن ذلك يساعد على إقامة حدود للعلاقة والتعبير عن مشاعر حقيقية. ولكن بالنسبة للأشخاص الذين دأبوا على الموافقة على أي طلب فإن التغيير يمكن أن يكون عملية تعلم غير مريحة وتستغرق زمناً طويلاً.

وتقول ميركل: إن قول كلمة "لا" يبدأ في المواقف التي نقوم بها ثم تتضح في سلوكنا. وأضافت: قبل أن تتمكن من قول "لا" في موقف معين يجب أن تسمح لنفسك أن تقوم بذلك من داخلك. وذلك يحدث فقط عندما نسعى لتصحيح المفاهيم السلبية التي نربطها بقول كلمة "لا" التي تمنعنا من القيام بذلك. وتابعت: أنه غالباً ما يرى الناس إنه عند قول كلمة "لا" سيغضب مني الشخص الآخر الذي تهمني مشاعره للغاية. غير أن ذلك يمكن أن يحل محله شيئاً آخر هو قولك: "إنني لا أعرف ما إذا كان سيغضب مني أم لا ولكن إذا كان يحبني فقط لأني أقوم دائماً بالأمر الذي يرضيه عندئذ سيكون ثمن هذا الحب باهظاً للغاية على المدى الطويل". وتقترح تانجا بوم على من يطلبون نصيحتها أن يعدوا قائمة تضم النتائج المترتبة على قول كلمة "نعم" وكلمة "لا"، على التوالي. وإذا أردت معرفة الأمور الذي ينبغي أن تقوم بها إذا قررت قول كلمة "لا" تنصح بوم بإتباع ما يلي:

أولا: تعرب عن أسفك لأنك رفضت الطلب قائلاً "آسف" ثم توضح موقفك قائلاً (لا) دون تردد ثم يلي ذلك المرحلة الحاسمة المتمثلة في سرد أسباب قرارك". وتقول بوم "بدون ذلك لن يفهم الشخص الآخر قرارك وسيجد صعوبة في قبوله". وتصر على أن الأسباب التي يقدمها الشخص يتعين أن تكون حقيقية وليس هناك داعي لاستخدام ما يسمى "الكذب الأبيض" لتخفيف حدة التوتر في ذلك الموقف. كما تؤكد على ضرورة صياغة هذا الرفض بأسلوب لا يسبب أي إهانة ولا يتعين أن يكون جافاً ولا مطنباً. بعد ذلك يتعين أن يكون هناك محاولة للمساعدة في البحث عن بديل آخر مثل تقديم خدماتك في عطلة الأسبوع المقبل بالمساعدة في ترتيب الأغراض في المنزل القديم

كيف ننظم حياتنا ونقول "لا"؟

١- الالتزام بقائمة الأهداف التي تم كتابتها والتخطيط لها، فهذا سبب رئيس لرفض أي عمل قد يبعدنا عن تلك الأهداف والخطط.

٢- محاولة فهم حقيقة ونوعية الطلب مهمة جداً، فقد يحتاج الأمر وقتاً وجهداً أكثر مما قد يتوقعه الشخص، أو بالمقابل قد لا يحتاج أي جهد من أجل إنجازه، ولهذا كان إعطاء النفس فرصة للتفكير قبل الإجابة بالرفض أو بالقبول أمراً مهماً.

٣- عدم المجازفة بعمل عدد كبير من الأعمال، فالقيام بعدد قليل من الأعمال المتقنة خير من القيام بعدد كبير من الأعمال غير المتقنة.

٤- من حق أي إنسان أن يرفض ما يراه غير مناسب له للقيام به، بل أحياناً كثرة القبول لأي عمل قد يجرّئ الناس عليه، فتصبح حياته وساعاته جدولاً يخططه الآخرون له.

٥- الرفض بلباقة، والتأدب في قول "لا" أمر مهم، كما أن الوضوح في الرد أمر مهم جداً، فالإجابات التي تعطي أكثر من معنى قد تضلل الطرف.

٦- استخدام عبارات قصيرة للرفض أو جمل طويلة مع تبريرات يعتمد على الموقف والطلب.

٧- قدم بدائل واقتراحات للطرف الآخر،كأن تقول: "لا أستطيع أن أقوم بهذا العمل في الغد، فما رأيك في الأسبوع القادم؟ أو ما رأيك أن يقوم به شخص آخر تقترح اسمه؟."

٨- من الضروري إعطاء فرصة لمن حولك لمساعدتك أو القيام بعمل كنت تفضل أن تقوم به بنفسك.

٩- الخوف من أن يشعر الآخرون بخيبة أمل إذا رفض طلبهم يجب أن يسبقه النظر إلى النفس، ومعرفة هل ستشعر بخيبة أمل إذا قبلت بالأمر.

١٠- معرفة الأولويات أمر ضروري، فقد يزدحم الجدول بأعمال وخطط لا تنتمي لما حدده الإنسان لنفسه. ولذلك يجب أت يكتب الأمور المهمة التي يراد القيام بها، ومن ثم النظر إلى الطريقة التي يقضى بها اليوم، فإذا كان الوقت يضيع في أمور أخرى غير التي خطط لها، فهنا يجب أن يتوقف ويقول "لا" للأعمال التي تضيع الوقت.

١١- قد يلجأ الشخص إلى قبول الكثير من الأعمال فوق طاقته وعدم الاعتذار بـ " لا " من أجل المزيد من الدخل المادي، وقد يكون السبب ليس في قلة المال الذي يحصل عليه، ولكن بسبب سوء استخدام هذا المال وعدم التخطيط لميزانية خاصة، وهذا يمكن تعديله بمعرفة أساليب إدارة المال بطريقة فعالة وجيدة.

١٢- معرفة النفس تسهل عملية الاختيار بين الاقتراحات المتوفرة، فتستطيع أن ترفض ما لا يناسب شخصيتك وتوقعاتك، وتقبل ما يتناسب معك وما يناسب جدولك من أعمال.

١٣- على الإنسان أن يعيش حياة متوازنة، يأخذ ويعطي، فلا يأخذ دائماً فيكرهه من حوله ولا يعطي دائماً، فيصل لمرحلة يكره نفسه ويمل منها. وإذا تأملنا سورة "الضحى" سنجد هذا الاتزان واضحاً. فعندما ذكّر الله تعالى الإنسان بالنعم التي أنعمها عليه طلب منه بالمقابل أن يشكر تلك النعم بالقيام بأعمال معينة، وهذا ما يسبب الاتزان والراحة والسلام الداخلي.

كلمة "لا" ..كثيرا ما تكون ضرورية

- كلمة " لا " شديدة على النفس، فلا أحد يحب أن يقابل مطلبه بالرفض، وكلنا يتمنى أن يقال لنا فى كل وقت "لبيك..! ".

– بيد أننا كثيراً ما نكون مجبرين على قولها، وفى أحيان أخرى يجب أن نقولها.

– قد يطلب منى صديقى طلباً مزعجاً، أعلم أنى سأتضرر إذا قمت به، فهل أقبل على أستحياء أم أقول "لا"؟

– قد يتصل بى أحد الأشخاص الأعزاء ويطلب مقابلتى بشكل ملح فى وقت قد خصصته لزوجتى وأولادى وأنتظره طوال الأسبوع بفارغ الصبر، فهل أقبل مقابلته على مضض أم أقول "لا"؟

– قس على ذلك، قائمة مطالب لا تعد من جميع من حولك، مجرد قبولك لها يحيل حياتك إلى دوامة، وأعباء تعييك ووعود تثقل كاهلك.

– فما الحل؟ .. هل هو فى قول لا" صراحة ؟؟؟؟ الإجابة: نعم إنه فى قول لا"وبوضوح !!!!

قد يكون قول كلمة " لا " أمرا صعبا

– فكلمة " لا " وحدها قاسية وشديدة على النفس.

– وحتي تقلل من شدتها، يجب أن تقدم اقتراحات تساعد، ولتكن اقتراحات عملية.

– لا تجعلها تظهر بمظهر المتهرب من تلبية مطالبه.

– لا تختلق معاذير أو مبررات، وأياك والكذب، مهما حاول الطرف الأخر مجادلتك وإثنائك عن رفضك.

– اعلم أن قول "لا " صعب ومخجل، وأن حجتك فى عدم قولها، هى:

* كى لا يغضب منى أحد

* لأنى لا أحب أن يقولها لى احد

* أريد قولها .. لكننى أستحى من نطقها !!..

* خوفاً من ردة الفعل التى سيقابل بها الطرف الأخر ورفضى.

– لكننا يجب أن نتعلم قولها، ونتقن فن الأعتذار، وذلك لأسباب هامة منها: خصوصياتى ... أعمالى ..طموحاتى ... مشاغل.

– كم أن استحيائى من قول "لا" قد يدفعنى للدخول فى وعود لا أستطيع الوفاء بها، أو على الأقل لست متأكداً من الوفاء بها.

التفهم الحقيقي لكلمة "لا"

– مشكلة المشاكل هو عندما نقول "نعم" وفي قلوبنا "لا" تصرخ.

– كلنا نوّد أن نملك الشجاعة أن نقول لا عندما لا نريد أمرا معينا، لكن، لأننا بشر ولدينا حاجة في أن يحبنا الآخرون، نخاف أن يحزنوا، أو يظنوا أننا قاسين، أو أنانيين أو غير ذلك مما نهرب منه "ظن الآخرين بنا."

– عندما نقول نعم ونحن لا نريد أن نقولها، فنحن نتعب أنفسنا، ونزيد من المهام أو المسؤوليات الملقاة على عاتقنا، نقول ونكرر مئة مرة خلال ذلك الوقت "ليتني قلت لا. ليتني رفضت.. المرة القادمة سأرفض"..ولكن بكل أسف، عندما تتكرر الحكاية لا نفعل، بل نستمر بقول نعم. وهذا يزيد من التوتر، والقلق، والضغط!!!

– مشكلتنا أننا "نعتقد" أننا عندما نقول "لا" سيغضب أو يحزن من أمامنا. ونعتقد (سواء نحن قلناها أو قيلت لنا) أن كلمة "لا" كلمة سوداء، قاسية، صعبة، وأنانية في حين أن كل ما في الأمر أنها "عكس" كلمة نعم.

– مثلا: عندما يخبرني أحدهم عن لقاء أو تجمع وأكون وقتها جدا مضغوط ومشغول ولدي مهام أخرى مرتبطة بي أو بآخرين، ما هي المشكلة لو قلت أعتذر "لا" أستطيع الحضور؟

– لنفكر منطقيا قليلا، ماذا سيحصل لو قلنا "لا" لأي شخص يطلب منا أمرا ونحن "حقا" لا نستطيع؟ الأمر بكل بساطة هو: الانسان لديه قدرة وطاقة ووقت محدود، واذا زاد ما يجب عمله (مسؤوليات وواجبات) عليه يشعر بالضغط، وكثرة الضغط قد تسبب الكآبة أو الأمراض في بعض الحالات الشديدة.

– دعنا نوضح أمرا هنا، عندما نقول "لا" لا نتحدث عن رفض مساعدة الآخرين، أو تقديم العون لهم، إو إسعادهم، فهذه ممارسات تنعش قلوبنا وتفرحنا، وتجعلنا نشعر بأهميتنا والأهم من ذلك كله هي إحسان للناس، ومن يحسن لهم بنية طيبة، يحسن الله البرّ إليه سبحانه.

– فالأمر لا توجد به قاعدة عامة أو ثابتة لأنه يعتمد على الوضع والشخص والأمر وكل ما في ذلك من عوامل، فنحن نتحدث عن قول "لا" بشكل عام عندما لا نرغب أو لا نستطيع فعل أمر معين طلبه منا بعض الأشخاص. فالايثار ومجاهدة أنفسنا لمساعدة أحدهم، لا يدخل في موضوعنا هنا.

– وكما نعلم كلنا هناك أناس يقولون "لا" حقا بنية عدم رغبة المساعدة أو التعاون وهذا أمر يخصهم، وسنأتي له في موضوعنا القادم.

– اتفقنا الآن أن صعوبة قول كلمة "لا" متعلق غالبا باعتقادنا نحن عن كلمة "لا". لأننا لو نظرنا إلى الأمر من زاوية الآخرين، لا نستطيع التحكم بهم، ولا بطبائعهم، ولا تصرفاتهم، فلا نستطيع أن "نضمن" أن كل الناس سيفهمون معنى كلمة لا، أو لا يفهمون، ونتصرف مع الآخرين بناء على ذلك. كن نفسك بأدب وأخلاق، وتذكر أن الناس مختلفين ولا يد لك في ذلك.

كيف نقول "لا"

- يأتي الأن الأمر الهام وهو كيف أقول لا.

- إذا عرضت علي فرصة أو طلب مني أمر معين، أولا أخبر من طلب أو سأل أني سأفكر وأرد بعد ذلك. فهذا أولا لا يعطي الشخص أي أمل تكسره له في المستقبل، وهذه هي طريقة ممتازة وأخلاقية للتعامل في هذه المواقف.

- بعد ذلك استخير، اسأل الله، اسأله في كل شيء، كان الصحابة الكرام يستخيرون الله حتى في أي حذاء أو نعل، أجلكم الله، يلبسون!! تخيل. اسأل الله باسمه البصير، فالله سبحانه عليم بكل تفاصيل أمورنا ويعلم أين الخير حتى بالأمور الدقيقة اليومية، سبحانه. بعدما تقرر، لو كان ردك لا، لا تخف ولا تقلق، وتذكر أن صدقك في ردك هو المهم.

- احرص على أن تقل كلمة "لا" بأدب وبأخلاق ولطف، بشكل تجعل الشخص الذي أمامك يفرح حتى لرفضك!! يعني يقدر لك اهتمامك وجديتك بأن تنقل له خبر رفضك بلين وسماحة. وعبر بكلمات طيبة وراقية أنك كنت تود لو سمحت لك الفرصة في أن تفعل ما سألك لأجله (كن صادقا وإلا لا تقل).

- اذا، المهم كلمة طيبة رقيقة ولطيفة، ولا خوف بعدها ولا هم يحزنون. فالبشر طيبون ويهمهم اللين ويتأثرون به حتى في حال الرفض. فالقاعدة تقول، بإمكانك أن تقول ما تريد، لكن المهم "كيف" تقوله.

- اذا، تحدثنا اليوم عن أنه لا توجد أي مشكلة في قول كلمة "لا"، مادام اعتقادك أنها أمر طبيعي ولا يعني قسوة مع من طلب أو سأل، وما دمت تقولها باسلوب طيب ولين. وفي المرة القادمة سنتحدث لو كنت أنت الطرف الآخر، وقيلت لك كلمة لا.

– **هناك أربع مهارات تساعدك كيف تقول "لا"، وهي:**

* قلها وأنت تبتسم ابتسامة المعتذر.

* لا تقولها بسرعة.

* واحذر أن تلقيها بلا مبالاة.

* أشعر الطرف الأخر أنك أسف على عدم استطاعتك مساعدته يفضل أن تسرد له مبررات رفضك ومعاذيرك.

تجارب ومواقف مع قول كلمة لا

– بالمناسبة، قبل سنوات عديدة كنت أستحي أن أرفض، لكن عندما تعلمت بفضل الله، صرت بكل أريحية لو كنت لا أستطيع أو لا أرغب في أمر أقول "لا" بأدب، والمهم هنا أن بإمكانك أن تقول "لا" دون استخدام هذين الحرفين، اللام والمد بالألف!

– هناك من ينظر لكلمة "لا" على أنها كلمة سوداء قاسية وصعبة وتنم عن أنانية الشخص، في حين أن كل ما في الأمر أنها عكس كلمة "نعم" ليس إلاّ.

– فصعوبة التفوّه بكلمة "لا" تعتمد غالباً على اعتقادنا نحن فيما تعنيه هذه الكلمة، كما أننا لو نظرنا إلى الأمر من وجهة نظر الآخرين أو كما يرونه هم، من حيث كوننا لا نستطيع التحكم بهم ولا بطبائعهم أو تصرفاتهم، فإننا لن نستطيع أن نضمن أن الجميع سيفهمون معنى هذه الكلمة، إلى جانب أنها ستُغضب أو تحزن من أمامنا منهم.

– وعندما نحاول إسعاد وإرضاء الآخرين فإننا قد نُصَاب بمزيد من الضغط والتوتر نتيجة لذلك، وهذا الضغط والتوتر يكون مسبباً للضرر والإجحاف بنا، خاصة على المدى البعيد؛ لذلك فإننا مضطرون لقول "لا" للأفكار المثالية والمرهقة.



- وعلى أي حال لا توجد به قاعدة ثابتة؛ لأنه يعتمد على طبيعة الموقف ونوعية الشخص الذي نتعامل معه، وغير ذلك من العوامل، وبالتالي فإنه لا توجد مشكلة في قول كلمة "لا"، مادام الفرد يعتقد أن التفوّه بها أمر طبيعي، وأنه يقولها بأسلوب هيِّن ليِّن، وبالتالي فإن المتلقِّي سيستقبلها برحابة صدر، ويبقى ما بعد هذه الكلمة من نقاش أو حوار هو ما يحدد استمرار العمل بهذه الكلمة أو التراجع عنها.

خطوات رائعة

- وبينت أحدي السيدات أن قول كلمة "لا" على الصعيد الشخصي والعملي للفرد ستفيده كثيراً، ومن الأهمية بمكان أن يكون الآخرون على استعداد تام لسماعها منه فيما يدور بينهم وبينه من حوارات؛ لكي يقتنعوا برأيه.

- قد يكون الكثير من الناس بحاجة لأن يقول كلمة "لا" فيما قد يعترض حياتهم اليومية من مواقف سلبية تجمعهم بالآخرين،٢ مع العلم أن هناك خطوات رائعة لقول كلمة "لا" للآخرين، ومنها أن يتخذ الشخص خياراً قوياً؛ لكي تكون نيته صادقة، وأن

يقول "لا" بكل ثقة وكياسة، مع تقديم أسباب وجيهة لرفضه، على أن يقترح بعض البدائل إذا كان بمقدوره عمل ذلك.

– ونؤكد هنا، أنه من الواجب أن نقول "لا" لكل عادة سيئة، ولكل ما يجلب لنا اليأس، وللأمور التافهة والأشياء التي لا قيمة لها.



– ويجب أن نعلم أن هناك "لا" إيجابية، ومنها عندما نقول "لا" للابتعاد عن اقتراف الذنوب، ولا للعمل بالإجازات، و"لا" لأمور كثيرة قد نمر بها في حياتنا.

– ويجب ألا نهتم كثيراً بردود فعل الآخرين حينما يكون الأمر المرفوض مخالفاً لقناعاتنا، ويجب أن توضح وجهة نظرنا بقوة عند النقاش دفاعاً عن رأينا عندما يكون صائباً.

– يمكن أن نقول "لا" في حياتي العملية إذا كان هناك ثمة أمر يخل بالنظام، أو عندما يكون هناك شخص ما يحاول أن يأخذ حق غيره دون وجه حق، أو حينما يطلب منا تنفيذ أمر ونحن غير مقتنعين بتنفيذه؛ لكون سلبياته أكثر من إيجابياته".

طاقات محدودة

– ويجب أن نعلم أننا عندما نقول "نعم" وفي قلوبنا "لا" تصرخ، فإن هذه تعد مشكلة كبيرة، لأن هذه الكلمة تحتاج منا إلى شجاعة لنتفوَّه بها، لأن لكل فرد مِنَّا طاقات محدودة يجب أن يتعامل مع الآخرين بناءً عليها.

– ويجب أن نعلم أن قول كلمة "لا" رداً على طلبات الآخرين أو قولها تجاه أمر يخص الفرد نفسه، سيخفف من الضغط النفسي الذي كان سيقع عليه لو أنه أجاب بكلمة "نعم" أو تراجع عن قول كلمة "لا".



متغيرات اجتماعية

– يجب ألا نُضخِّم نتائج مواجهتنا للآخرين ونُعطيها أكبر من حجمها، حيث أنه يمكننا أن نتخلص من أي سلوك سلبي إن أردنا ذلك.

– ومن المهم أن نتعلم طرقاً جديدة للتصرف بحزم وإيجابية، حيث أنه بإمكاننا الاستمتاع بحياتنا الخاصة حينما نستطيع تغيير الفهم والإدراك، علما بأن كلمة " لا"

والثبات عليها يعني ثبات الشخص على مواقفه وآرائه؛ مما سيمنحه ثقة بنفسه ورضا تاما عن كل قرار سيتخذه مستقبلاً.

– ويجب أن نعلم أن الحياة بكامل ضغوطها لن تتغير، بينما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يتغير هو الشخص نفسه، حيث أن قول "لا" بشكل فاعل من الممكن أن يجلب للفرد احترام الذات، وبالتالي الاحترام والقبول من قبل الآخرين.

نتائج إيجابية

– ويجب أن نعلم أن الشخص إذا لم يستطع قول كلمة "لا" فإن كلمة "نعم" التي يقولها لن تكون "نعم"، كما أن كلمة "لا" لن تعني "لا".

– هناك نتائج إيجابية لقول كلمة "لا"، إذ إنها تحمي حدودنا وأولادنا وممتلكاتنا ومُقدَّراتنا، وفي المقابل فإنه قد يترتب على الرفض والتفوّه بكلمة "لا" عواقب سلبية.

– أن البعض قد يعتبر الشخص غير قادر على التعاون أو العمل ضمن فريق واحد، خاصة حينما لا يُجيبهم بكلمة "لا" منذ البداية.

– ويجب أن نعرف أن هناك من قد يصدر عنه ردة فعل بشكل انفعالي عندما يُقال له" لا". ولكن يجب على الشخص عدم الخضوع لضغطه مهما كان الصمود صعباً، بل عليه أن يأخذ نفساً عميقاً وأن يستمع بانتباه لاعتراضه، ثمّ يؤكد رفضه بلطف وتصميم، على أن يكون كلامه بسيطاً وواضحاً، وألا يتراجع أو يُسارع بالدفاع عن موقفه، خاصة إذا كان مقتنعاً قناعة كاملة بما يفعله.

– يجب أن يتعلم الفرد متى يقول "لا"، إذ إنها عملة نادرة يملكها الفرد لا يجب عليه إهدارها في كل وقت، حيث أن الفرد عندما يصرف هذه الكلمة من بنكه الخاص، فإنه لا بد أن تكون قيمة ما اشتراه بها غالية بما يكفي، وكذلك الحال مع كلمة "نعم"، فالأمر يحتاج منا إلى موازنة.

الفصل السادس

أطفالنا...وكلمة "لا"

"لا".. متى نقبلها ومتى نرفضها من أطفالنا؟

– يحاول الآباء والأمهات جاهدين إعطاء الأبناء الأسس التربوية الأولية اللازمة لبناء الشخصية السوية القادرة على الاستقلال والاعتماد على النفس وتوفير الحد الأدنى من الاحتياجات الشخصية خلال فترات حياتهم المختلفة؛ خصوصاً فترة الطفولة، والتي تبدأ منذ الولادة وحتى سن السابعة كمرحلة أولى من مراحل الطفولة، وهي المرحلة التي يستخدم فيها اللعب كأداة للتعلم.

– غير أن هذه الفترة وسواها من الفترات القادمة تحتاج وبقوة إلى وجود القدوة التي يتعلم منها الطفل كل سلوكياته دون إستثناء.

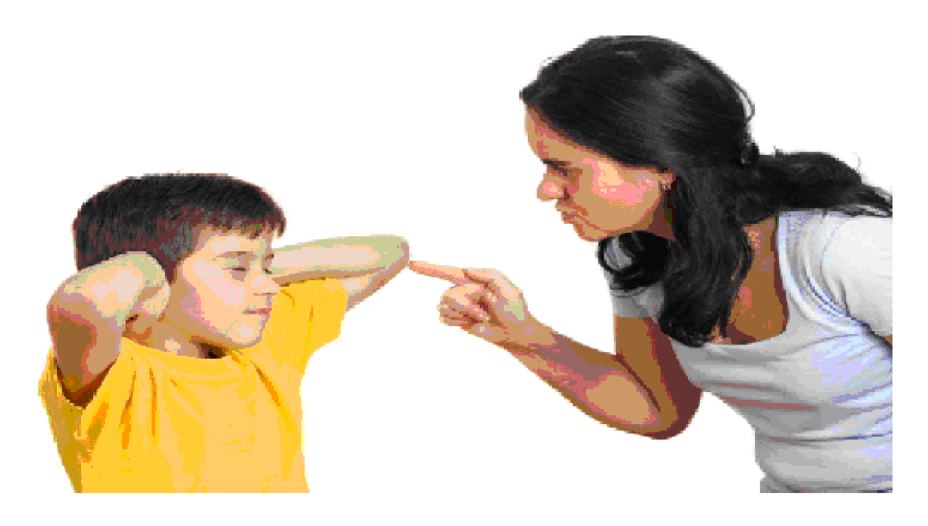
– لكن تلك الفترة التربويه الولى من عمر الطفل قد تشوبها بعض المشاكل السلوكية والتي نتناول منها حالة الرفض التي تتكرر امام أوامر الأبوين الخاصة بتقويم الطفل وتربيته وتحديداً ما يتعلق بلفظ (لا) الذي يكرهه الأبوان.

أيهما يُحب طفلك..."لا" أم "نعم"؟!

– قد لا يدرك الأبوان أن الطفل يكتسب الكثير من سلوكياته المحددة لموافقه المختلفة من الأبوين، لأنهما المصدر الوحيد الذي يستقي منه كل معلوماته التربوية ، وهما يجهلان أن بعض السلبيات التي يعانيها الطفل يكون السبب الأول فيها الأبوين نفسيهما.

- كلمة (لا) التي يكره الأبوان سماعها هي في الأصل كلمة النهي الوحيدة التي يستخدمها كل المربين للنهي عن أي سلوك سلبي أو خطر على حياة الطفل، بل ربما استخدمها الكثير من المربين في مواقف لاتحتاج للنهي بل للتوجيه والرعاية.

- ومن هنا يتعلم الطفل استخدام كلمة (لا) في مواقف الرفض والقبول أيضاً، فهو يراها الكلمة التي سيتوقف الوالدان عندها عن سلوك يزعجه، كما يفرضان عليه التوقف عبرها عن سلوك يزعجهما ..



- كلمة (لا) هي اللفظ الذي يتحول إلى سلوك انفعالي لدى الأطفال في ظل عدم اكتراث الأهل لاستخدامها بكثرة من قبل الطفل.

- وهذا بدوره قد يخلق مشاكلاً عديدة يعانيها الأهل والطفل معاً، لأنها ستكون دافعاً لاقتراف أخطاء جسيمة داخل المنزل لأسباب عدة أهمها تعوُّد الطفل على الرفض واستمراره في افتعال المنهي عنه من أنماط السلوك المختلفة والتي تبدأ صغيرة وتنتهي كبيرة، تبدأ كحالة تفاعل ودفاع عن متطلبات يراها الطفل ضرورية، وتنتهي بالعناد والاستمرار في اقتراف الخطأ.

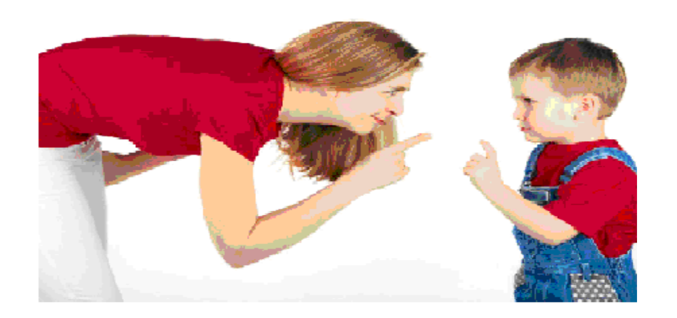
المتمردون الصغار!

- إن تعبير الطفل عن ذاته يأخذ أشكالاً عديدة من أهمها حالة الانطواء غير المرضية، الانفعال الذي يستخدم فيه الطفل إيماءات الجسد، الرفض للإصغاء للوالدين أو الانتباه لتوجيهاتهما،

- وفي الحقيقة فإن الكثير من سلوكيات الطفل تكون للفت نظر الوالدين المنشغلين عنه بطريقة أو بأخرى، لكن هناك سلوكيات أخرى تصدر لإثبات قدرته على الاستقلالية والاعتماد على النفس، وهي سلوكيات مصحوبة بتمرد شديد ومواجهة قوية للوالدين.

- والسبب واضح وهو تحول تلك الحالة من الرفض لمسألة تربوية سطحية إلى سلوك مدعوم برغبة داخلية، أو ما نسميه بدافع نفسي.

- فلم يعد الطفل ذلك الصغير التابع للوالدين وللأم تحديداً، ومهما كان راغباً في تنفيذ أمرٍ ما أو الاستجابة لتوجيه آخر إلا أنه سيرفض بـ (لا) التي اعتادها ممن حوله أكثر مما اعتادها من نفسه.



- وهنا يمتد تأثير حالة التمرد هذه إلى خارج المنزل لدى رفقاء اللعب أو أصدقاء الدراسة، وهو يفعل ذلك بدافع الحفاظ على حقوقه كشخص مستقل.

- وبالرغم من أن هذا السلوك يعد من ملامح الشخصية السوية إلا أنه يصبح من ملامحها غير السوية إذا زاد عن حده، وتحولت هذه الصفة إلى سلوك جذري في معزل عن تدخل الوالدين واستخدامهما للأساليب التربوية المناسبة.

سلوك أبوي مرفوض

- إن حالة التمرد التي يعيشها الطفل لايجب أن تُصوَّر على أنها رفض لوجودهما أو تمرد عليهما، لأن هذا الشعور لدى الوالدين قد يُولِّد لديهما ردة فعل عكسية، فيعنفاه، ويتعاملان معه بطريقة قد تزيد من تمرده، إذا تعمدا القسوة معه، وكان الحكم هو العصا.

- وما يجب أن يدركه المربون أن هذه السلوكيات في أغلبها قد تزول بمجرد الوصول إلى الشعور بوجود الذات وبناء الحس المستقل ومعرفة الـ (أنا)، بل إنها قد تكون غير واضحة لدى بعض الأطفال، فيما تبدو جلية لدى البعض الآخر.

- وربماهذا ما يفسر وجود أشخاص مستقلين ومعتمدين على أنفسهم في المستقبل، وآخرين إتكاليين وأكثر اعتماداً على الأبوين أوعلى الإخوة، لذا يجب أن يبتعد الوالدان عن العنف، وأن يُشجعا رغبة الطفل في الاستقلال وإيجاد الذات السوية دون أن يُسرفا في التحذير أو التوجيه.

كل شيء فيهم ينمو حتى (لا) المتمردة!!

- ينمو الأطفال وتنمو معهم صفاتهم السلوكية على اختلاف ظهورها واختفاء بعض مظاهرها أو حضورها بقوة.. تنمو حالة التمرد تلك، ويواجه الطفل هنا مشكلة اصطدام قوية مع قيم ومبادئ المجتمع، وللأسف فإن قيم المجتمع تلك لن تثنيه أو تقف حائلاً بينه وبين شخصية متمرد تسكنه، ولو لأجل معلوم.

– ومن وجهة نظر التربويين والمرشدين النفسيين فإن العلاج الأمثل لمثل هذه المشاكل لدى الطفل وضعه ضمن إطار تربوي، توجيهي، يعتمد على إشباع رغبته في الاستقلال والاستقرار والتوازن والإنصات الإيجابي للأنا التي تسكنه، عبر توجيه طاقة التحكم والتمرد لديه تجاه ألعابه وأغراضه الجامدة، وليس تجاه المربين أو الأقران أو المعلمين في المدرسة .. وهنا فقط يحدث التوازن والإشباع، وتصبح شخصية الطفل شخصية سوية، فيكسب حب واحترام الآخرين له من خلال ملاحظتهم لسلوكياته الجيدة والمنضبطة.

تعامل إيجابياً مع كلمة "لا" عند الطفل

لاحظ أن كلمة "لا" هي أكثر الكلمات تداولا على لسان أطفال مابين السنةالأولى والثالثة، والسبب أنها كذلك الأكثر إستعمالاً من طرف الأباء والأمهات.

الأطفال معروف عنهم أنهم أكثر ميلاً للتقليد وأكثر ذكاء في إستعمال أسلحة غيرهم والآباء مشهور عنهم إستعمال "لاتلمس" " لاتفعل " "لاترفع صوتك " لا...لا ... لا". وهكذا، نجد أن ردة فعل أطفال هذا السن الرد على كل سؤال مباشر بكلمة "لا"جافة لاتقبل الحوار ولا الرجعة..

ينبغي إذن الحد من إمكانيةإستعمالهم لكلمة "لا " وخصوصاً في المواقف التي لاتحتمل الرفض.. مجتنبين مثلاً توجيه الأسئلة التي تحتمل إحدى الإجابتين "نعم" أو " لا"

خمس طرق لتفادي سلبيات " لا"

أولا: إدرس شخصية الطفل

من خلال الاحتكاك المستمر مع الطفل وملاحظة سلوكياته ورغباته وحاجياته يمكنك معرفة الدلالات الحقيقة لكلمة "لا " عند الطفل متى تعني "نعم " ومتى تعتبر قرارا نهائياً .

ثانياً: قبل أن تقول لا

تأكد قبل أن تقول "لا " للطفل بأنك تمنعه من شئ بالفعل يشكل خطورة عليه.

ثالثاً: إجتنب الاسئلة المباشرة:

لاتوجه أسئلة مباشرة للطفل ولاتي يمكنه الاجابة عنها بكلمة "لا" أسأله مثلا:

– كم ملعقه من السكر يريد مع العصير؟

– أو "هل تريد عصيراً أم حليباً بدلاً من "هل تريد عصيراً"

– أو "الان حان وقت النوم " بدلاً من "هل تريد الذهاب للنوم"

رابعاً: إستعمل مصطلحات بديلة

استبدل ماستطعت كلمة "لا" بمصطلحات أخرى إستعمل كلمة توقف بدل "لا" حين ترى ابنك يعبث بجهاز الكتروني مثلاً

خامساً: إمنحه بديلاً

أفصل اسلوب لتغيير سلوك غير مقبول أن تهيئ له بديلاً .

أربع خطوات للتعامل الإيجابي مع كلمة "لا"

أولاً: تعامل إيجابياً مع كلمة "لا"

إنظر دوماً للجوانب الايجابية للكلمة وإحملها على الإيجاب "نعم " وانتظر موقفه الحقيقي لتفعم أي معيار تعطيه لكلمة "لا" عند ابنك .

ثانياً: أعط أهمية أكثر لكلمة "نعم"

إذا لاحظ الطفل أن استجابته تقابلها ابتسامتك ومدحك لسلوكه وموقف إيجابي من الوالدين فإن السلوك يتعزز لديه .

ثالثاً: علمه كيف يقول "نعم"

اجعله يردد كلمة "نعم" وامدح كيفية نطقه لها، واطلب منه بين الفينة والأخرى أن يتحفك بـ " نعم " الرائعة .

رابعاً: دعه يقول " لا"

خيره بين أمرين كلاهما مقبول لديك ودعه يقول "لا" لأحدهما و"نعم" للأخر وتقبل كلمة "لا " بصدر رحب وإبتسامه كلما كان محقاً أو كلما عبر عن اختيار خاص به لاضرر من ورائه .

ما لا ينبغي فعله:

* لا تبتسم لكلمة "لا" السلبية: تبسمك أو إثارتك للإنتباه حول كلمة " لا " السلبية تعزز ذلك لديه .

* لا تغضب: فقد يمسك عليك نقطة ضعف يثيرك من خلالها كلما رأى منك مالايسره أو يحقق رغباته.

* لا تقلق: تذكر أن كلمة "لا" شئ طبيعي لدى أطفال مابين السنة الأولى والثالثة وهي إحدى متطلبات عملية النمو النفسي.

تربية الطفل مسؤولية جماعية

- لا تتوقف تربية الطفل على الوالدين فقط ، بل إن الأهل والمربين في المدرسة شركاء في عملية التربية التي يتلقاها الطفل في قالب غني بالمعنويات والدعم والتحفيز للالتزام بصفات تربوية جيدة ومنسجمة مع السياق الأخلاقي في المجتمع.

- فمن المهم أن نعلم أن هذا المتمرد الصغير اليوم - الذي يقول (لا) لكل أمر توجيهي صادر عن سلطة أبوية - هو ذاته ذلك المتمرد الكبير الذي يصبح عالة على المجتمع عبر (لا) متمردة أمام سلطة حاكم أو رئيس عمل.

- إذن فإن التوجيه مطلوب من الجميع في الداخل والخارج، لأن أي سلوك إنساني قابل للانحسار والتلاشي أمام القيم الاجتماعية الفضلى والكبرى إذا كانت حاضرة على وتيرة واحدة وبذات الزخم التطبيقي في البيت والشارع والمدرسة والمسجد.

نصائح للأم

- بما أن الأم أكثر قرباً والتصاقاً بالطفل من سواها فيجب عليها الاستفاده من بعض الأسس التربوية المفيدة في السيطرة على حالة التمرد التي يعيشها الطفل خلال مراحله العمرية الأولى:

١- التفنن في صياغة الأسئلة التي تتوقف إجابتها بنعم أو لا، فبدلاً من أن يبدأ السؤال بـ "هل" أو بإصدار الأمر بشكل مباشر، من الممكن أن يبدأ بكلمة (ما رأيك) خاصة فيما يتعلق بمسألة ارتداء الملابس المفضلة لديه أو أنواع الطعام المفيدة والتي لا يفضلها الأطفال عادةً ، وكلما كان ذلك ممكناً فإن مسألة التخيير ضرورية لإعطاء الطفل حرية اتخاذ القرار وبناء شخصيته المستقلة.

٢- من الضروري أن يشارك الأهل أطفالهم فرص الاختيار تلك كلما كان الأمر أكثر صعوبة عليهم كأطفال، مع ضرورة إتخاذ قرار حصري وخاص بالوالدين في بعض المسائل التي تحتاج لذلك القرار الصارم، لأن تخيير الأطفال في أمور كهذه يشجع الصغار على العصيان والتعالي على الوالدين.

٣- عدم الضحك والسخرية من الطفل كلما قال (لا)، فعدم إعطاء الأمر أهمية يعود بشكل سلبي على احترام الطفل لأوامر الوالدين، ويزيد من تمرده وتمسكه برأيه، وهنا يجب أن تأخذ الأم هذا الأمر على محمل الجد والتربية.

٤- تلقي الأوامر بشكل مستمر قد يدفع بالطفل للتمرد ، لكن إشراكه في الأعمال التي يُتوقع منه إنكار رغبته في أدائها قد يؤدي إلى ردة فعل إيجابية، وعندها يستحق الطفل الثناء والتشجيع والإطراء، وأمثلة ذلك أن نشركه في تقديم المائدة مثلاً، ثم نُثني عليه فعل ذلك بعد أن كان يعتزل هذا العمل، ويكره الجلوس إلى المائدة.

٥- لا يجب أن تثور الأم من طفلها كلما قال (لا)، لأن الأمر سيزداد سوءاً، ولأنها الأكبر يجب أن تهدأ، وتحاول السيطرة على الأمور بشكل لا يُلغي حقها في الطاعة وحق الطفل في التعبير عن موقفه تجاه أمر ما، لكن عليها بعد ذلك وبهدوء شديد أن تشرح للطفل متى يستخدم كلمة (لا) ومتى لا يجب أن يستخدمها.

٦- هناك أوضاع ومواقف لا يجب على الطفل فيها قول (لا) أبداً، كتنظيف الأسنان، والذهاب للنوم، وتناول الطعام، أوعدم التطفل على الآخرين ..، لكن هناك أوضاع لا يكون فيها لكلمة (لا) أضرار كبيرة، ويمكن تقبلها من قبل الوالدين ، شرط عدم اقترانها بحالة تمرد أوهيجان أو ألفاظ غير لائقة.

٧- من المفيد أن نُشعر الطفل أحياناً بطعم الفوز والانتصار، فهذا قد يُقلّل من هزيمته أو خسارته في مرات قادمة، وفي نفس الوقت على الأم أن تكون أكثر ذكاء

وتستسلم في بعض حالات الرفض قبل أن تصبح (لا)محكاً بينها وطفلها، على ألاَّ يكون ذلك الاستسلام نابعاً من ضعف أو لا مبالاة.

٨- هناك بدائل لفظية للكلمة (لا)، يمكن أن تقلل كثيراً من إدمان الطفل لهذه الكلمة التي يكتسبها من الوالدين غالباً (توقف، عليك أن تحذر، إصلح ما أفسدته).

- في النهاية علينا أن نؤمن بأن العملية التربوية فن متناسق تمارسه جميع الأطراف الاجتماعية رغبة في تقويم وتوجيه سلوك الأطفال، فكل متمردٍ صغير اليوم سيجد طريقة لواقع ملائم غداً إذا لم يجد في طريقه إشارة (قف) التي يضعها الجميع في مسار رحلته.

الفصل السابع

ترتيب الأولويات

ترتيب الأولويات

– عندما نعلم كيف نقول "نعم" لأمور حياتنا سنتعلم حينها متى نقول "لا"، وهذا يأتي عندما نعرف كيف نرتب أولوياتنا.

– فمثلاً عندما تكون أمور ديننا من أولوياتنا سنعرف كيف نقول "لا" لأمور قد تستهلك وقتنا وتنسينا مبادئنا، وعندما تكون الأسرة هي "نعم" في حياتنا ستكون "لا" هي الرد لكل طلب قد يبعدنا عنها أو يجعلنا نقصر في مسؤوليتنا حيالها، وعندما نقول "نعم" لصحتنا ولياقتنا ستكون "لا" هي الرد لكل طلب إذا قمنا به أهملنا ساعات التدريب أو استهلكنا هذه الصحة فيما يضر بها.

– هناك أسباب كثيرة قد تدفعنا لأن نقول "نعم" لكل ما يطلب منا، ونحن في قرارة أنفسنا نعني "لا"، منها خوفنا من أن نؤذي مشاعر الآخرين برفضنا طلباً لهم، أو خوفاً من أن نتصف بأننا لا نستطيع أن ننجز عملاً معيناً، أو كوننا نشعر أن لدينا الإمكانية لأن ننجز كل شيء.

– ويجب أن نؤكد على شيء مهم وهو: عندما نرفض طلباً لشخص معين لا يعني هذا رفضنا لهذا الشخص، ولكن ببساطة: إننا نرفض القيام بما يطلبه منا.. وكثير من الناس يفضل أن نتصف بالأمانة معهم ونرفض طلبهم من البداية، بدلاً من أن يتحملوا عاقبة الرفض في منتصف العمل أو عدم تأديته في الوقت المناسب.

كيفية تحديد الأولويات في العمل عندما تكون كل المهام مهمة

خلال يوم العمل، غالباً ما يتم ترتيب الأولويات للمهام (أو لا يتم ذلك) بحسب احتياجات الآخرين أو حسب درجة إلحاح المواعيد النهائية لتسليم المهام. من الممكن أيضاً أن يحدث ذلك في حياتنا الشخصية، عند تخصيصك وقتاً محدوداً لإنجاز الأنشطة المهمة فعليا، واستنفاذ طاقة أكبر فقط في كونك "مشغولاً". يمكن لتحديد الأولويات للمهام—مع وجود نية ذاتية ووفقا لأهداف مستقبلية—تغيير هذا الواقع بفاعلية، وذلك من خلال ضمان إتيان كل مهمة تعمل على إنجازها بقيمة ومن خلال إبعاد أية مهام غير مهمة بعيداً عن قائمتك .

من خلال تطبيق استراتيجيات تحديد الأولويات، يمكنك تغيير نمط يوم عملك بشكل جذري، لتتمكن من تحقيق أقصي استفادة من وقتك في المكتب وفي المنزل. ستساعدك هذه الاستراتيجيات على تقييم وتحديد أهم أولوياتك .

سبع استراتيجيات لتحديد أولويات المهام في العمل

وعادة ما يتضمن التحديد المدروس للأولويات إنشاء جدول أعمال وتقييم المهام وتخصيص الوقت والجهد لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز في فترة زمنية قصيرة. يجب أن تتسم عملية تحديد الأولويات بالمرونة، فقد تحتاج إلى التوقف عن القيام بالمهام ذات الأولوية المنخفضة لصالح المهام العاجلة .

1- أنشئ قائمة واحدة تتضمّن كافة المهام

إن التحديد الفعال للأولويات يأتي من الفهم الشامل لما تحتاج إلى إنجازه—يجب تدوين حتى أبسط المهام الحياتية وأخذها بعين الاعتبار. وليكون لديك تصوّر متكامل، ستكون فكرة جيدة أن تقوم بتضمين كل المهام الشخصية ومهام يوم العمل في قائمة مهام واحدة .

يجب تضمين كل شيء في هذه القائمة، بدءاً من استلام ملابسك من التنظيف وصولاً إلى تحديد موعد اجتماعك الشخصي بمديرك في العمل. فبمجرد أن يتم تدوين كافة المهام، ستقوم بمنح الأولويات كما يحدث عادة، أي حسب درجة الأهمية والإلحاح والمدة الزمنية والعائد من كل مهمة.

٢- حدد ما هو المهم: فهم أهدافك الحقيقية

رغم أنها قد تبدو كاستراتيجية فورية لإدارة الوقت، إلا أن عملية تحديد الأولويات هي في الحقيقة مفتاح لتحقيق الأهداف بعيدة المدى. إن فهم حقيقة ما تعمل سعياً لتحقيقه—سواء كان ترقية في العمل أو استكمال مشروع ما أو تغيير وظيفي—سيساعدك على تحديد المهام الأكثر صلة بتلك الأهداف المستقبلية. ستكون فكرة جيدة أن تقوم بتجزئة تلك الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة مرتبطة بفترات زمنية. فعلى سبيل المثال، يمكن تجزئة الهدف السنوي إلى قائمة مهام شهرية يمكن الاستفادة منها لإنشاء قائمة مهام أسبوعية ثم أولويات يومية، وهكذا دواليك .

ويُعتبر هذا النمط من التفكير، أي النظر إلى الصورة الشاملة، أمراً شديد الأهمية لتحديد فعال للأولويات: هناك اعتقاد شائع وخاطئ بأنّ الانشغال يعني إحراز التقدم. وعلى أي حال، فإن ملء يومك بالمهام التي ليس لها أثر على هدفك النهائي هو مضيعة للوقت. كن صادقاً مع نفسك حول القيمة الدائمة لكل مهمة، وليكن هدفك النهائي حاضراً في ذهنك دائماً.

٣- قم بتظليل المهام العاجلة

يجب أن توفر لائحة المهام الخاصة بك رؤية متكاملة وواضحة لمواعيد التسليم النهائية، ما سيساعدك على تحديد المهام التي يجب عليك إنجازها بسرعة والتخطيط للتالي حسب مواعيد التسليم النهائية للمهام المستقبلية .

إن وضع مواعيد نهائية لتسليم المهام حتى وإن لم تكن تلك المواعيد مطلوبة منك رسمياً هي خطوة مهمة، لأنك إن لم تقم بذلك، فستستمر في تأجيل المهام المهمة لأنها، ببساطة، غير مرتبطة بوقت محدد. (يمكن أيضاً أن تكون هذه الاستراتيجية

ذات فائدة في زيادة الإنتاجية والحد من التسويف.

٤- امنح الأولويات حسب درجة الأهمية والإلحاح

في كتابة العادات السبع لأكثر الأشخاص فعالية والصادر عام ١٩٨٩، يقترح ستيفن كوفي، رجل الأعمال ومتحدث رئيسي، وجوب تصنيف المهام (ثم تحديد الأولويات بينها) بحسب درجة الأهمية والإلحاح.

- عاجلة ومهمة: يجب إنجاز هذه المهام أولاً

- مهمة لكنها ليست عاجلة: قم بحجز وقت في التقويم لديك لإنجاز هذه المهام من دون مقاطعة

- عاجلة لكنها ليست مهمة: التفويض. التفويض. قم بتفويض آخرين لإنجاز هذه المهام .

- ليست عاجلة أو مهمة: قم بحذفها من قائمة المهام لديك

وهناك استراتيجية أخرى لضمان منح الأولوية للمهام المهمة—حتى وإن تجاوزت طلبات مُلحة من أصحاب المصلحة أو طلبات خاصة "عاجلة"—وهي منهجية المهام الأكثر أهمية (MIT). تتضمّن هذه الاستراتيجية إنشاء قائمة منفصلة من ثلاث مهام فقط والتي يجب إنجازها في ذلك اليوم. يجب اختيار تلك المهام لأهميتها قبل درجة إلحاحها. ولاتخاذ القرار بشأن اختيار المهام، اسأل نفسك أسئلة تتعلق بالهدف: ما هي

المهام التي سيكون لها الأثر الأكبر على النتيجة النهائية؟ ما الذي يمكنني أنجازه اليوم لتحقيق تقدم أكبر نحو تحقيق الهدف؟

٥- تجنّب تعارض الأولويات

عندما تتسم المهام التي تعمل عليها بالسهولة، سيكون من السهل إدارتها بالتزامن. لكن عندما يزداد مستوى صعوبة المهام، وكما تؤكدإحدي الدراسات، عادة ما يقوم الأشخاص الذين هم في مواقع السلطة بمنح الأولوية لهدف واحد، بينما يستمر الأشخاص المتواجدين في مناصب ذات سلطة أقل في محاولة إدارة أولويات متعددة. وقد تم ربط استراتيجية المهام المزدوجة تلك بانخفاض مستوى الأداء، ويعني ذلك أنه لا يتم إنجاز المهام الأكثر أهمية على أعلى مستوى .

وتتمثّل إحدى التقنيات لإبقاء التركيز على مهمة واحدة هامة في وقت واحد في تحديد المشتتات المحتملة—المهام المتزامنة أو الطلبات الخاصة—وتجنّبها خلال اليوم. ذلك يعني أنه إذا تم تكليفك باستخراج بيانات لمشروع ما، وكنت، في نفس الوقت، تقوم بإنشاء شرائح لعرض تقديمي، فإنه يتعيّن عليك منح الأولوية لإحدى المهمّتين وتجنّب أية أعمال أو رسائل إلكترونية أو رسائل هاتفية أو تحضيرات مرتبطة بالمهمة الأخرى.

٦- خذ بعين الاعتبار الجهد المطلوب

لدى التحديق بقائمة طويلة من المهام، من السهل أن تشعر بأنك غارق في الأعمال التي تحتاج إنجازها—شعور يقلل من الإنتاجية ويؤدي إلى الميل للمماطلة. وتتضمن استراتيجية التغلّب على هذا الشعور تقييم المهام حسب الجهد المطلوب لإنجاز كل منها .

في حال أصبحت قائمة المهام لديك مرهقة للغاية، أعط الأولوية لتلك المهام التي تحتاج أقل وقت وجهد وتنقّل بينها بسرعة. سيمنحك توضيح المهام هذا مساحة للتنفس وسيولّد لديك شعوراً بالإنجاز يحفّزك طوال اليوم .

٧- راجع القائمة بشكل دوري وكن واقعياً

تتضمن إحدى خطوات منهجية (أنجز مهامك) ذات الخمس خطوات، والتي أطلقها استشاري الإنتاجية ديفيد آلين، التفكير النقدي. ويؤكد "آلين" أن "المراجعة الدورية لقائمة مهامك وأولوياتك هي المفتاح لاستعادة السيطرة والتركيز."

نصائح سريعة لتحديد فعال للأولويات

- مع إدراكك لضرورة القيام بتحديد سليم للأولويات، قد يبدو فجأة أن الأمر أكثر تعقيداً—وإثارة للتوتر—من مجرد إنشاء قائمة مهام بسيطة. في ما يلي موجز ما ذُكر أعلاه من استراتيجيات رئيسية لمساعدتك على وضع أولوياتك بوجود النية لذلك .
- يجب تدوين المهام الشخصية والمهام المهنية في القائمة نفسها.
- قيّم أهدافك طويلة المدى :أنظر في أهدافك الأكبر بعيدة المدى، وكذلك في العمل الذي تحتاج إلى القيام به لتحقيق تلك الأهداف .
- قم بتجزئة الأهداف الكبرى :لفهم كيفية تحقيق أهدافك طويلة المدى، قم بتجزئتها إلى أهداف سنوية وشهرية وأسبوعية .
- ضع مواعيد واضحة لتسليم المهام :ليكن لديك رؤية واضحة لمواعيد التسليم النهائية للمهام، وعندما لا يكون هناك مواعيد تسليم مطلوبة رسمياً، قم بوضعها من تلقاء نفسك .

٢استخدم منهجية المهام العاجلة مقابل المهام المهمة :أعط الأولوية للمهام العاجلة والمهمة، ثم حدد وقتاً للعمل على المهام المهمة غير العاجلة، ووكّل أو احذف كافة المهام الأخرى.

- أنشئ قائمة يومية للمهام الأكثر أهمية: دوّن ثلاث مهام مهمة يجب إنجازها في ذلك اليوم. يجب أن تكون تلك المهام مرتبطة دائماً بأهدافك المستقبلية الأكبر TEST .
- تجنب المشتتات :تعمّد الابتعاد عن المهام المتعارضة، خاصة عند ازدياد صعوبة المهام.
- خذ الجهد المطلوب بعين الاعتبار: عندما تطول قائمة المهام لديك، امنح الأولوية بحسب الجهد المطلوب وتنقّل بين تلك المهام السهلة بسرعة أكبر.

امنح الأولوية لوقتك وكن واقعياً

فبغض النظر عن مدى قدرتك على تحديد الأولويات، هناك الكثير مما يمكنك إنجازه في يوم واحد، وهناك مصادر تشتّت محددة يستحيل تجنّبها. من المهم أن تكون واقعياً عند وضعك للأهداف ومنحك الأولويات للمهام. وإلّا، فإنك ستضع توقعات خاطئة لمن هم حولك، وستشعر، وبشكل مستمر، وكأنك لا تزال متأخراً.

تذكر أن الغرض من تحديد الأولويات هو استهلاك الوقت للعمل على المهام المهمة، تلك المهام التي ستصنع الفارق على المدى الطويل وستقودك في الاتجاه الصحيح. عندما يتم تحديد الأولويات بشكل سليم، ستشعر بانخفاض استجابتك للمُشتتات وأنك أكثر تركيزاً وتصميماً. الهدف هو إتمام العمل الذي يعني إحراز تقدم حقيقي، وتنحية كل ما عدا ذلك ـــكل حالات "الانشغال"ـــجانباً .

هل تعيد النظر بمكان العمل الخاص بك؟

الفصل الثامن

ضغوطات الحياة..وأثرها على قرارنا

مقدمة

– هذه نماذج من الأمور التي يمتلئ جدول أعمالنا اليومي لتلبية طلبات وإنجاز اتفاقات تتنافس على عدد من الساعات المعدودة في اليوم، قد يستمر الأمر أسبوعاً أو شهراً، ولكن في النهاية يصيب النفس التوتر والقلق والتعب، وقد ترفض كل شيء وتهرب من واقعها إلى حيث لا شيء، وحتى لا تختلط لدينا الأمور ونصل بأنفسنا لطريق الملل من العطاء علينا أن نقول "لا" في بعض الأحيان كطريقة لتنظيم الوقت، وإعطاء الأولويات حقوقها، والقيام بعملنا بإتقان.

– إننى لا أطالبك بالتخلى عن تقديم يد المساعدة، أو التهرب من تلبية مطالب الأخرين، فهذا ديدن أصحاب المنافع، وتغليب لمبدأ الأنانية وحب النفس.

– لكننى أطالبك أن توازن بين ذاتك وما تحمله هذه الذات من طموحات وأفكار ومشاريع وخطط مستقبلية، وبين السعى فى حاجة الناس وتلبية مطالبهم، فلا يجوز تغليب طرف على الأخر.

– أعرف أناساً يستحيون من قول "لا " وفى ظنهم أن هذا سيوطئ لهم الأكناف، وتأتى النتيجة العكسية، وهى أن إسرافهم فى قول نعم كان مصيبة عليهم، فالحياة فوضى والأولويات مبعثرة، وفوق هذا لم يستطيعوا أن ينفذوا وعودهم، ويلبوا مطالب قد وعدوا بالقيام بها، مما أسخط عليهم الأخرين ووجدوا ما هربوا منه حاصلاً !!..

– الحل فى تعلم قول "لا " وبالطريقة التى لا تؤذى أو تجرح من المواقف وشيئاً فشيئاً ستجد من حولك قد تعودوا على طريقتك، وستجد أنت نفسك غير مجبر على قبول شئ فيه صبغة (الورطة

الضغط النفسي يؤثر سلبيا على اتخاذ القرارات

المرور بتجربة عاطفية طويلة وصعبة والإجهاد وقلة النوم بالإضافة إلى الخوف مما ستحمله الأيام والشهور القادمة من أحداث، علاوة على قضاء ساعات متواصلة من العمل الدؤوب من أجل تحقيق أهداف مسطرة هي ربما من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالإرهاق، الذي يؤثر بدوره على طريقة عيش البعض ويدفعهم إلى اتخاذ قرارات سيئة وحتى غير مفهومة في بعض الأوقات.

في هذا الصدد، توصلت دراسة حديثة إلى أن الضغط النفسي قد يؤثر على دماغ الإنسان ويُصعب من مهمة اتخاذه لقرارات عقلانية، وفق ما أشار إليه موقع "نيوز ويك" الأمريكي نقلا عن دراسة صادرة عن معهد "ماساتشوستش للتكنولوجيا."

مختارات

وأوضحت الدراسة أنها تعطي نظرة معمقة عن تأثيرات الاضطرابات العصبية على البشر، الذين يعانون من الإدمان والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، ويعيشون حالة من الاندفاعية ويعانون أحيانا من صعوبة في اتخاذ قرارات عقلانية، مضيفة أن اتخاذ بعض القرارات يتأثر بشكل مثير بالضغط النفسي المزمن.

واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على مجموعة من الفئران تم منحها خيارين، يتمثل الأول في الذهاب عبر متاهة مزودة بضوء معتدل وفي نهايتها يتواجد حليب شوكولاتة مخفف. في حين وضع الباحثون أمام الفئران بديلا أخرا هو الذهاب عبر متاهة أخرى تتوفر على أضواء شديدة ومزعجة وفي نهايتها هناك حليب شوكولاتة مركز. ولاحظ الخبراء أنه كلما كان حليب الشوكولاتة مركزا أكثر، كلما كانت الفئران سعيدة، وذلك رغم تضحيتها بالمرور في متاهة مزعجة.

وفي نفس السياق، أشارت الدراسة إلى أن الباحثين تمكنوا من تغيير السلوك الاندفاعي لدى الفئران من خلال التلاعب بدوائر خاصة في قشرة الفص الجبهي من الدماغ، مضيفين أنه في حالة التلاعب بهذه الدوائر لدى البشر الذين يعانون من اضطرابات دماغية، فقد يكون لذلك تأثيرات علاجية.

وقالت المشرفة على الدراسة، آن غرايبيل، من معهد "مساتشوستش للتكنولوجيا"، إن " شيئا واحدا مثيرا للاهتمام هو أننا وجدنا دائرة من الخلايا العصبية في المخطط الذي يمكن ان نتلاعب به لعكس آثار الضغط النفسي على هذا النوع من اتخاذ القرارات" وأضافت حسب ما نقل عنها موقع " ميت نيوز": " بالنسبة لنا هذا شيء واحد لكننا ندرك أنه حتى الآن هذه التجارب أجريت فقط على الفئران."

دراسة تربط بين حدة الضغوطات والتصرف بإيثار

قد يتطلب تجاوز الضغوطات النفسية والسيطرة على المشاعر السلبية وقتا أكبر بالنسبة للكثيرين، لاسيما وأن الحياة زاخرة بتحديات لا منتهية. وبينما ينجح البعض في تجاوز هذه المرحلة بسرعة، يفشل البعض الآخر في الخروج من مرحلة الاكتئاب وقد يتخذ قرارات فردية وغير مناسبة.

لكن دراسة حديثة ترى عكس ذلك، وفي هذا الصدد توصل علماء من جامعة ريغنسبورغ الألمانية أن الرجال يتخذون مواقف أقل أنانية أثناء مرحلة الضغط حسب ما أشارت إليه المجلة العلمية المتخصصة " هرمون أند بيهيفرر."

وفي سياق متصل، أكد الخبراء الألمان أن الرجال الذين يتعرضون لضغوطات نفسية كبيرة يتجردون من مصلحتهم الشخصية وتظهر عليهم مشاعر إيجابية، بالمقارنة مع أولئك الذين لا يُعانون من الضغوطات و يتخذون في المقابل قرارات أنانية.

وقد استندت النتائج إلى دراسة أجريت على أكثر من ٥٠ شخصا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث شاركوا في امتحان لتجاوز الضغوطات الاجتماعية، بالإضافة إلى قياس مشاعرهم أثناء اتخاذ القرارات.

إلى ذلك، ربط الخبراء بين هرمون الكورتيزول وما يُسمى بـ "الإيثار في اتخاذ القرارات " خلال مرحلة الضغط، إذ يرى الخبراء أن الكورتيزول قد يكون مسؤولاً عن الشعور بـ "الغيرية" ويُساهم بالتالي في اتخاذ قرارات ذات طبيعة إنسانية. يُشار إلى أن ٣٠٠ مليون شخص يُعاني من الاكتئاب وفق آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

مهارة اتخاذ القرار

تعتبر الديناميكية التي تتصف بها حياة رائد الأعمال غير منصفة مع الأسف. في بعض الأحيان، يتوجب علينا اتخاذ القرارات التي تتصف بالمصيريّة وخلال فترة قصيرة جداً لا تتيح لنا التفكير على مهل.

وهذا يجعل عملية تبني بعض القرارات صعبة جداً وحرجة، تسبب ارتباك صاحبها خصوصاً عندما تمس هذه القرارات أناساً آخرين وتترك أثرها على نطاق واسع!

في الحقيقة يتطلب اتخاذ القرارات الكثير من التخطيط والشعور بالثقة بالنفس، لأن هذه القرارات يجب أن تعود بالنفع والفائدة.

على صعيد العمل، قد لا تكون سعيداً، وتفكر في ترك عملك الحالي، لكنك تبقى في حيرة من أمرك، ولست متأكداً إذا كنت ستتركه فعلاً وتعمل في مجال آخر أم أنك ستبقى وتحتمل ما تعانيه.

بكلمات أخرى ينتابك خوف من اتخاذ مثل هذا القرار وتؤجل البت فيه، لكن لا بد لك في النهاية من اتخاذ قرارك، ويجب أن تكون مستعداً لتحمل النتائج بكل مسؤولية والتصرف على أساس المتغيرات.

نصائح هامة تساعد على اتخاذ القرارات الصائبة

١- حدد المشكلة

الخطوة الأولى التي يجب أن تبدأ بها عندما تريد اتخاذ قرار هي تحديد مشكلة تعاني منها. عادة ما نكون بحاجة إلى الاختيار بين عدة احتمالات متوفرة عند وجود مشكلة ووضع حل لها، على الأخص، في عالم الأعمال.

لهذا السبب، من الجوهري أن تعرف تماماً ما الذي تتعامل معه وتريد أن تجد حلاً له.

٢- افهم الخيارات المتاحة

بما أنك بدأت بتحديد المشكلة، سيكون أسهل بكثير تحليل الاحتمالات والخيارات التي يجب الاختيار بينها.

تعرّف بأعصاب باردة على الطرق الموجودة أمامك، أخذاً في الاعتبار القيم التي يقوم عليها عملك التجاري والأثر الذي قد يتركه كل احتمال من الاحتمالات.

٣- اجمع المعلومات

من غير المعقول أن تتخذ قراراً من دون الاستناد إلى معلومات وحقائق من الواقع، أليس كذلك؟

يجب أن تجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تتعلق بقضية أو مسألة ما لتعرف كيف تختار بناءً على معطيات مستمدة من الواقع.

٤- تعرف على الاحتمالات

في هذه الخطوة حلل الاحتمالات المتوفرة آخذاً في الاعتبار خصوصية كل منها.

حدد الأعمال والإجراءات التي يمكنك استخلاصها من الاحتمالات الموجودة، واكشف عن وجود أية عوائق أو محددات قد تظهر أو مشكلات قد تعترض طريقك.

من خلال التعرف على كافة الاحتمالات والخيارات أثناء مرحلة التخطيط بدقة أكبر يمكنك وضع خيارات أو بدائل في حال لم يكن الخيار المتاح داعماً أو مفيداً.

٥- اعرف مدى حدود إمكانياتك

سواء على الصعيد الشخصي أو المهني، من الجوهري أن تكون صادقاً مع نفسك عندما تنظر إلى الإمكانات والقدرات التي تتحلى بها.

يعتمد الاختيار أيضاً على المهارات التي تتمتع بها للتعامل مع أية عواقب قد تنجم فيما بعد.

بالنسبة لعالم الشركات، يمكن ترجمة الإمكانات بتوفر الموارد، القدرة على الإنتاج وخدمة العملاء وغير ذلك.

في كل الأحوال، يجب عليك موازنة ما تتمتع به من إمكانات مع ما يمكن أن تتعرض له من ضغوطات ومهام، كيلا تقع في فخ الفشل من جراء سوء التقدير.

٦- احذر من التهور

يعد التهور أحد أعداء اتخاذ القرارات . كما ترى، يجب تحليل مسألة اتخاذ القرار بكل هدوء وتروٍ، والاستفادة من المعلومات المتاحة وتحليل الخيارات.

عندما تفكر بتهور، فإنك تولي الأهمية للجانب العاطفي بدلاً من تحكيم العقل، ولا يمكنك الوثوق أبداً في أمر يأتيك من العاطفة لأنه ولو حقق غايته، يحمل احتمالات عالية بالفشل.

٧- حدد فترات زمنية للتفكير في الخيارات

في بعض الأحيان، قد تستغرق وقتاً أطول من اللازم وأنت تفكر في الخيارات المتوفرة أمامك، وكما يقول المثل الشعبي: "كل شيء زاد عن حده، قلب إلى ضده."

وهذا ما يدفعك إلى الاختيار عشوائياً مدفوعاً بتهورك عندما لا يتبقى لك أي مجال لتؤجل فيه. لهذا السبب، حدد دوماً فترة زمنية لتتخذ فيها قراراتك، واحترم هذه الفترة ونظم أمورك على أساسها.

٨- استخدم خبرتك

تعد الخبرة أمراً يجب أخذه في الاعتبار دوماً عند اتخاذ القرارات . يمكنك الاستفادة من أية خبرات عشتها في السابق، واستعمالها كمثال تتصرف بموجبه في الوقت الحاضر.

نعلم أن المواقف قد لا تكون متشابهة في بعض الأحيان، لكن بخبرتك يمكنك التنبؤ ببعض المظاهر التي ستتم استناداً على اختياراتك السابقة.

٩- قم بإجراء اختبارات

قدر الإمكان، لا تتخلَ أبداً عن تجربة الإجراءات والأعمال التي ستقرر القيام بها.

عندما تجرب الأمور بشكل مبسط تصبح قادراً على فهم الأبعاد التي يحملها قرارك ومدى تأثير ذلك على عملك التجاري أو حياتك المستقبلية.

١٠- اعمل على تقليص الخيارات أمامك لتسهل عليك اتخاذ القرارات

عندما تفكر في الخيارات المتاحة عند اتخاذ القرارات تجد نفسك ضائعاً وحائراً وسط الكثير من الاحتمالات مما يصعّب عليك مسألة حسم أمرك.

لهذا السبب، حلل جيداً الوسائل الممكنة واسعَ إلى وضع حدود لخياراتِك و تقليصها قدر الإمكان، واحذف من قائمتك كل ما تجده صعب التحقيق وقد لا يؤدي إلى النتائج المرجوة.

١١- اعمل على تناسق القرار مع القيم التي تؤمن بها

أخيراً إليك نقطة هامة يجب التفكير فيها أيضاً، وهي أن تأخذ القيم والمبادئ التي تؤمن بها دوماً في عين الاعتبار قبل اتخاذ قراراتك.

ينطبق هذا الأمر على مبادئك الشخصية أو مبادئ شركتك إذا كنت سيد عملك التجاري

لا تفكر مطلقاً في أي احتمال من شأنه أن يخرق مبادئك حتى لو بدا لك أنه مغرٍ فالعاقبة لن تكون محمودة!

استخدم المنطق في اتخاذ القرارات

كما رأيت في هذه التدوينة، تعد مسألة اتخاذ القرار مسألة صعبة وتقوم على عدد من المتغيرات والعوامل. من الجوهري أن تحلل كافة الخيارات والاحتمالات وتخطّط بهدوء وتأنٍ، وتنتبه إلى جميع التفاصيل.

فكما تعلم هناك بعض القرارات التي تطال حياتك وتلقي بآثارها على جميع تفاصيل حياتك، الحالية والمستقبلية، وهذا ما يزيد من مسؤولية ذلك.

يمكنك التحدث إلينا عبر مساحة التعليقات عن أية تجربة سابقة لك في مجال اتخاذ القرارات أو أي تساؤل لديك ونحن نتحاور معك بكل

الفصل التاسع

كلمتا "نعم و"لا" وتأثيرهما داخل الأسرة

مقدمة

- إننا لا نفهم كنه السعادة في حد ذاتها، ولكنه الشقاء في حد ذاته، بيد أننا ندرك عدم التوازن والتناسب بين رغباتنا وقدراتنا والذي يخلق فينا الشعور بالشقاء.

- لا يمكن الوصول إلى مفهوم السعادة والاستقرار في الحياة الأسرية إلا بعد أن نحسن استخدام كلمتي "نعم" و "لا" في الوقت المناسب لكل منهما.

- يتسع المدى لرسم رغباتنا ويتطور وهو أمر بالغ الخطورة أن زاد عن حده، والإنسان الحكيم يعرف إمكاناته، ويمارس نشاطه وإرادته وحريته في نطاق قدرته.

- لتتحقق سعادة الآباء المنبثقة من سعادة الأبناء ولكن هل هذه السعادة لا تتحقق إلا بتلبية كل ما يطلب منا، الأمر يتطلب عدم الطموح بالرغبات إلى ما ليس في متناول اليد وعلينا تحقيق الرغبات الضرورية وليس كل ما يخطر ببالنا وبالهم يتحقق ذلك عندما نتحكم بإمكانياتنا ونميز بدقة بين حاجاتنا الطبيعية المبنية على نزوة أو شهوة أو رغبة بشيء دون ضرورة له أو حاجة ماسة لاقتنائه.

- والطفل منذ ولادته وعندما يبدأ باللفظ يعمد إلى البكاء ولحثك على تلبية رغبة ما ودورك هنا التلبية أو الرفض وهو ينتظر إجابتك والحكمة تقول ان معرفة الحاجة الحقيقية ينبغي تلبيتها وهذا التفريق يغنينا عن مشاكل مستقبلية تبدأ ولا تنتهي.

- لا بد أن يعرف الأطفال عن طريق ممارساتنا اليوم أن هناك أشياء قابلة للتحقيق وهناك أمور لا يمكن تلبيتها مهما حدث، استشعارهم بأن ليس كل ما هو مرغوب

محقق خير له في مستقبله وتسليح له لما سيتعرض له مستقبلاً فالانسان لا يستشعر حلاوة النجاح إلا بعد أن يتذوق مرارة الفشل.

- إن تلبيتنا لرغبات وطلبات الطفل كاملة هو السبيل الأقصر لشقاء ذلك الطفل لأن رغباته ستتضاعف لأنه رأى أن كل ما يطلبه متوفر وموجود، فرغباته لا تنتهي....ولكنه سيكبر وستكبر معه وسيأتي الوقت الذي تعجز فيه عن ذلك فيصدمه الرفض الذي لم يتعوده فيتألم أكثر من ألم الحرمان...هذا الطفل وصل إلى مرحلة أن الكون ملك له وينظر لمن حوله وكأنهم عبيد وجدوا لخدمته، وقد وصل إلى مرحلة يصيب فيها استخدام ميزان العقل في التمييز بينما هو متاح ممكن وبين هو محال وصعب.

- الكآبة التي تكتنف الطفل حين يصعب تحقيق طلب ما...سيتحول إلى دمار وفشل بعد أن أخذ الغرور والحمق مكانه الأبرز في حياتهم وسيتخطون لأنهم وقفوا ضد إرادة الحياة وحقيقة الأمور.

- يغدق الآباء على أطفالهم دون حدود أو معايير يقفون عندها وحتى كلمة «نعم» تستعمل كثيراً دون رادع أو ضوابط، وتكاد كلمة «لا» مفقودة في الأسرة التي تعطي وتعطي طفلها دون توقف، ودون استخدام الحكمة كميزة وأسلوب ومنهج أسروي ضابط لأمور الحياة ويتساءل الآباء متى نقول «نعم» ومتى نستخدم "لا"

- ان وضع كل كلمة في مكانها وفي الوقت المناسب ستأتي بنتائج إيجابية على السلوك الآني للطفل وستترك أثرها حتماً في مستقبله وحياته.

- الطفل يفعل أي شيء للحصول على كلمة "نعم" من الأبوين فهو لا يتقبل ولا يستسيغ كلمة "لا" فيما يفعله أو سيفعله فكلمة "نعم" تعني له إطلاق العنان للتصرفات وفعل ما يرغب، والسبيل الأمثل أن يشرح الوالدان للطفل الأسباب التي دعت لقول كلمة «لا» عن طريق الحوار والتفاهم والاقناع.

– ومن الأهمية بمكان اتفاق الأب والأم على مواقف ثابتة تجاه أمور حياتية يومية وعليهما الانتباه قبل إصدار موافقتهما أو رفضهما ولا يستصغران أي أمر أو طلب من الطفل فلا يجب أن نقول «نعم» في مكان يجب قول "لا" وما المانع أن يعترف الآباء بخطئهم إن بدر منهم فالأطفال يحترمون الصدق والأمانة الصادرة من الآباء وهذا سيدفعه إلى الاعتراف بخطأ ارتكبه وندم عليه.

– التربية الأسرية السليمة التي تكون مقدماتها الحب والحنان ضمن إطار الحكمة هي حاجة كل أسرة كالهواء والماء والغذاء، ولا يتم ذلك إلا عن طريق المشاركة الوجدانية والقدرة على فهم حالة الطفل الجسدية والنفسية والوقوف مع الطفل في الوقت المناسب والتخفيف مما يتعرضه من المحيط الخارجي فهم مصدر الراحة والطمأنينة له. وتكبر وتنمو شخصيته عندما نشاركه ولو بحد أدنى لمشاكلنا فهذه ستقوي من ارادته تجاه المواقف التي سيتعرض لها مستقبلاً مستفيداً من خبرة والديه.

بين "نعم" و "لا"... ماذا تقولون لأولادكم؟

لعلك لا تذكر الآن وقد أصبحت شخصاً ناضجاً أحاسيس من طفولتك، لكن حاول أن تعود إلى الوراء لترى ما إذا كنت تذكر تلك الأحاسيس لأن توقعات الأولاد غالباً ما تكون مفعمة بالأمل. الأطفال يتوقعون أن يكبروا وأن يتعلموا المشي والأكل بمفردهم، وقراءة الألفباء والغناء وأشياء أخرى كثيرة. إنهم يتوقعون الحصول على ألعاب وتعلُّم كيفية اللعب بها. ثم يتوقعون ألعاباً أخرى أفضل من تلك التي لديهم، أليس كذلك؟ إنه الإحساس بالترقب الذي يساعد الأولاد على التقدم نحو المستقبل. إنه القطار الذي يحملهم إلى المحطة التالية والتي ما بعدها. وصدقني يا عزيزي القارئ هذا الإحساس بالترقب هو الذي يدفعك أنت أيضاً إلى الأمام حتى الآن! من الحكمة بمكان أن نكتشف، بصفتنا أهل، ما يترقبه ويتوقعه أولادنا ونساعدهم على تحقيق ما يريدونه لكي ينموا مع الإحساس بالأمل وتحقيق الذات والرضا عن أنفسهم. ينصح بعض المعالجين النفسيين، بأن نقول دائماً "نعم" لأولادنا، لأن كلمة "لا" تقتل روح الترقب

لديهم. لقد أخبرتني مساعدتي أنها كانت تقول لابنها "نعم" دائماً لكنها تطلب منه بالمقابل إتمام الأشياء التي تريدها منه. فتقول له مثلاً: " نعم، يمكنك أن تقضي الليلة في منزل صديقك إذا نظّفت غرفتك ورتّبتها". وقد أضافت مساعدتي أنه حين أصبح أولادها راشدين، قال لها أحدهم: "أنت لم ترفضي لنا يوماً أي طلب!" يمكننا أن نقول لهم "نعم" ونبقي حسّ الترقب لديهم حيّاً ومتنامياً. يمكننا أيضاً أن نقول لهم "لم لا؟" ليفهموا أننا نفكر في أن نقول "نعم". الأولاد لا يعرفون لائحة القواعد الطويلة التي يضعها الأهل في رؤوسهم لسبب أو لآخر، لذلك لا يأخذونها بعين الاعتبار أبداً. التفكير بقول كلمة "نعم" يعطيكم الفرصة لتقويم ما إذا كانت تلك اللائحة الطويلة لا تزال صالحة أم لا. لقد قررت أن أتخلص من اللائحة الطويلة التي لدي والتي تبدأ كلها بعبارة" يجب أن يفعلوا كذا..." وذلك من خلال طرح سؤال بسيط واحد هو : "منذ متى قررتُ ذلك، وهل لا يزال هذا القرار صالحاً؟" ما تعتبرونه مهماً قد لا يرتدي الأهمية نفسها برأي ولدكم؟ إنه يريد منكم أن تقولوا "نعم" كجزء من تقدمه ونموه. عندما تقولون "لا" يشعر بالجمود، بالخيبة وبأنكم تتحكمون به أكثر مما هو مفروض. قد يأتي ظرف تضطرون فيه لقول "لا" والتشبّث برأيكم. ولكن من الممكن أن تفكروا بطريقة تجعل حتى كلمة "لا" فرصة لنمو ولدكم. يمكنكم أن تعلموه الاستنتاج التحليلي عبر قولكم:" أعتقد فعلاً أن الرفض هو الجواب الأنسب في هذه الحالة. ولكن إذا استطعت ان تعطيني ثلاثة أسباب وجيهة حتى أغيّر رأيي، فتأكد من أنني سأفعل". إن كلمات مثل "أتمنّى" و"آمل" و"أرغب" كلها تعكس توقعات الأولاد. فإذا ناقشتم مع أولادكم ما يتمنونه وما يأملون تحقيقه وما يرغبون به تحافظون على حيوية حسّ الترقب والتوقع لديهم وتساعدونهم على النمو والتقدم. "آذار هو شهر التوقعات، شهر الأشياء التي لا نعرفها.

قول (لا) مهارة مهمة جداً!

في العمل أو في المنزل، من السهل والطبيعي جداً أن تقول (نعم) بدلاً من (لا)، لكن هل تتمنى أحياناً لو أنك قلت (لا) ؟

الكثير منا يشعر أنه مضطر لقبول أي طلب ولتقديم أي مساعدة يُطلبان منه، ربما نفعل ذلك اعتقاداً منا أننا سنلاقي تقديراً اكبر من قبل الآخرين، أو أننا نبدو بذلك أقل أنانية وأكثر اهتماماً، أو بسبب رغبتنا أن لا نحبط الآخرين، أو بسبب خوفنا من أن نُواجه بالانتقادات أو نخاطر بعلاقاتنا وصداقاتنا أو حتى بسبب خوفنا من ضياع الفرص، لكن مع مرور الوقت تتكون حولنا دائرة من المستغلين الذين يتوقعون منا أن نلبي طلباتهم دوماً حتى لو كان ذلك على حسابنا الخاص.

مضار العجز عن قول (لا)

عدم قدرتك على قول (لا) تجعلك منهكاً ومضغوطاً وقليل الكفاءة وسريع الغضب، وستجعلك تبدو في عيون الناس شخصاً ضعيفاً وغير واثق بنفسك.

كما أن ذلك سيؤدي إلى تضييع وقتك وحياتك في سبيل إرضاء الآخرين وتلبية طلباتهم غير المنتهية التي تستنزفك من غير أي مبالاة بمشاعرك، مما يضعك في فوضى عقلية وعاطفية، لأجل ذلك كله يجب أن تتعلم كيف تقول (لا)!

فلا ضغط علي نفسك وتحملها فوق طاقتك ارضاء للأخرين، بل ضع مصلحتك في المقدمة، فمن غير المقبول أن تضيع مصالحك من أجل مصالح الخير.

ماذا تستفيد من قول (لا)؟

إذا عرفت كيف ومتى تقول "لا" فإن ذلك يجعلك المتحكم الأول في حياتك، ويعطيك شعوراً بالقوة والثقة بالنفس، كما أن ذلك يعطيك مزيداً من الوقت والطاقة لتبني نفسك

وتطورها في مجالات كثيرة، بدل أن تضيع ذلك كله على أمور لا جدوى منها ولا ترغب بها حقاً.

كيف تقول (لا)؟

- استخدم رداً بسيطاً من غير تبرير:

إذا كنت تريد قول لا كن حازماً و مباشراً، استخدم عبارات مثل "اعتذر منك، لا أستطيع مساعدتك في هذا الوقت، "، أو "أقدر عرضك لكنني لا أريد فعل ذلك" أو "أنا غير مهتم بخدمتك، شكراً لك"، حاول أن تبدو لغة جسدك واثقة وقوية ولا تبالغ في الإعتذار والتبرير، أنت لا تطلب إذناً حتى تقول لا فذلك من حقك.

- مد الوقت قليلاً إذا كنت في حيرة من أمرك:

إذا كنت تشعر بالشك استخدم عبارات مثل "سأعود لك لاحقاً"، أو "سأفكر بالأمر" ولا تقدم (نعم) سريعة، بعد ذلك ادرس خياراتك بموضوعية، وإذا قررت قول لا فإنك ستقولها بثقة أكبر.

- فكر بحل وسط

اقترح حلاً وسطاً يناسب الطرفين إذا أعجبتك الفكرة لكن إذا كنت مشغولاً مثلاً، لكن تجنب هذا الأسلوب إذا كنت لا ترغب بتنفيذ الطلب أبداً.

- ميز بين رفض الطلب ورفض الشخص

تذكر أنك تقول (لا) للطلب المزعج وليس للشخص، لا تدع مشاعر الشخص تؤثر على حكمك، من حقك قول لا إذا كان الأمر لا يناسبك وإذا لم يتفهم الشخص المقابل رفضك فإن تلك مشكلته الخاصة.

لا تشعر بالذنب من قول "لا" لإطفالك

من الضروري أن تقول لأطفالك "لا" من ناحية نفسية، والهدف من ذلك هو تطوير حس التحكم بالنفس لديهم، وتعليمهم فن التفاوض الضروري بالمستقبل كما أن ذلك يجعلهم خلاقين بإيجاد حلول تناسبهم بأنفسهم من غير الاعتماد عليك، أما الاستجابة لبكائهم واحتجاجاتهم تجعلهم يشعرون أنهم هم أصحاب السيطرة، وهذا سينعكس سلباً عليهم بصورة كبيرة في الحياة العملية في المستقبل.

"نعم" و "لا"

عندما تقول نعم لشئ غير مهم فنحن نقول لا لشئ مهم. فلا الوقت ولا الجهد ولا الحياة تسمح لنا بفعل كل الاشياء. عندما تقول نعم لمحبة الله من كل القلب والفكر والنفس والارادة فانت تقول لا لمحبة العالم وشهواته واهوائه. وعندما نقول نعم لاحترام ومحبة الآخرين محبة روحية طاهرة فنحن نقول لا للبغضة والخصام والعداوة والعلاقات الخاطئة. نقول لا للمعاشرات الرديئة.

عندما نقول لا للغضب والنرفزة فنحن نسعى لاقتناء الوداعة والصبر وطول الأناة والاحتمال وضبط النفس. عندما نعرف أهمية الاتضاع وضرورته فنحن نقول لا للكبرياء والتعصب. عندما نقول نعم للإيمان وحياة البر والتقوى فاننا نرفض الجهل وانكار الله والشك ونعاشر القديسين ونتعلم من إيمانهم وحياتهم وإيمانهم. المؤمن الناضج له قلب حكيم ينجح فى عمل البر ويرفض الشر ويعمل أرادة الله كل حين.

ويجب ألا نحلف أو نقسم لتأكيد حقيقة ما نقوله {ليكن كلامكم نعم نعم لا لا.

الإنسان الكذاب كثيراً ما يسرف في الأقسام، لإخفاء الحق ويقسم لتدعيم قوله الكاذب بكلمات كثيرة لكي تُقبل. أما الإنسان الصادق فلا حاجة له لاقسام بل كلامه ومواقفه واضحة بلا لبس أو تردد. لا يمكنك ان نكون كل شئ لكل الناس ولا تعيش حياتك

بحسب أستحسان الناس ورضائهم أو عدمه بل عش حياتك وفق علاقتك بالله وارادته وأولوياتك وأهدافك فى الحياة ولا تكون كقشة تحركها أهواء الناس وميولهم بل كن كالجبل الراسخ المبنى على أساس الإيمان المستقيم تستطيع بقوة أن ترفض الشر وتختار الخير لتحيا وترث الحياة الأبدية.

الفصل العاشر

متى نقول نعم ومتى نقول لا

متى نقول (نعم) أو (لا)

من القرارت الخاطئة التي نتخذها أحياناًَ أن نختار كلمة (نعم) أو كلمة (لا) في الوقت غير المناسب لها

وللأسف، عندما يعتاد البعض علي سماع كلمة "نعم" منا، فأنهم يصبحون غير قادرين علي سماع كلمة (لا). وللأسف، فأننا في كثير من الأحيان نقول "نعم" لأشياء ونخسر كرامتنا واحترامنا بسبب هذه الكلمة. واحياناً نقول (لا) ونخسر اشخاصا بسبب تهور أو تسرع منا في القرار غير المناسب. لذا، علينا قبل أن نتخذ أي قرار، وقبل أن نرد ب "نعم" أو "لا"، يجب أن نفكر جيداً ولا نتسرع في الجواب بالقبول أو الرفض، لأننا قد نخسر أمور كثيرة أو نخسر أنفسنا ومن حولنا لذا علينا قبل كل شيء ألا نتخذ أي قرار قبل أن نفكر.

وأيضاً علينا أن نتعلم متى نقول (نعم) أو (لا) في وقتها المناسب لكي لا نخسر أشخاص بكلمة (لا) بسبب كرامتنا وكبرياءنا فنخسر من كانوا حولنا بسبب خطأ بسيط، أو نخسر كرامتنا واحترامنا بسبب كلمة (نعم) لا نريد أن نخسر من حولنا حتى لو كان على حساب أنفسنا..

ما لا تعرفه عن كلمتي "نعم" و "لا"

قد يبدو أن كلمتي (نعم) و(لا) هما أسهل التعبيرات فهما في أية لغة، لكن (سلوكهما) وتفسيرهما في الحقيقية يصعب تعريفهما بشكل واضح ودقيق، وذلك على نحوٍ مثير للدهشة.

ونشير إلي ورقة بحثية قدمها عالمين لغويين، ونشرت في دورية Language العلمية، حيث قاما العالمين بفحص طريقة عمل "نعم" و"لا"، وأظهرا أن فهمهما يقود إلى رؤى جديدة حول فهم الأسئلة والجمل بشكلٍ عام.

فقد قدم العالمان اللغويان فلوريس رولفسين Floris Roelofsen ، من جامعة أمستردام ودونكا ف. فاركاس Donka F. Farkas من جامعة كاليفورنيا، سانتا كروز تقريرًا شاملًا عن (الحروف[١] ذات القطبين)، وهو الاسم الذي يطلق على هاتين الكلمتين عبر اللغات. كما وضح العالمان اللغويان النمط المعقد لتوزيعهما؛ فعلى سبيلِ المثال: نقول "نعم" بمعني: إنه كذلك، ونقول "لا" بمعني: إنه ليس كذلك، حيث تمثل إجابات مقبولة للسؤال: "هل الباب مفتوح"؟ أو "هل هو غير مفتوح"؟، ولكن ليس للسؤال "هل الباب مفتوح أم غير مفتوح"؟.

بالإضافة لذلك فإن التنغيم intonation المستخدم عند نطق جملة قد يؤثر على ملائمة (نعم) و(لا) للرد.

ويبدو أن توزيع هذين الحرفين يتأثر أيضا بتناقض الجملة التي يرد عليها؛ فعلى سبيل المثال: "لا، لم يفعل" و"نعم، لم يفعل" ملائمتان كرد بالإيجاب على "لم يتصل (بين) اليوم"، ولكن في رد بالإيجاب على "لقد اتصل (بين) اليوم" فستكون "نعم"، لقد فعل ملائمة و "لا"، لقد فعل غير مناسبة.

ولقد اعتمد رولفسون وفاركاس على رؤى سابقة من علم دلالات الألفاظ، ونماذج خطابية، بالإضافة لاستطلاعات كمية عن كيفية تقييم المتحدثين للردود المختلفة.

إن الإطار الذي وضعاه لم يوضح فقط التوزيع والترجمة لهذه الأدوات، لكنه أيضا تكهن بالأنماط التي يتوقع أن يجدها المرء عبر اللغات. وهذه التكهنات يتم فحصها والتحقق منها في مقابل بيانات من اللغة الفرنسية والألمانية والرومانية والهنغارية.

الملاحظات

الحروف :particles في علم اللغة هي كلمات لا تؤدي أية وظيفة قواعدية، ولكنها تنتمي إلى أحد أقسام الكلام، مثل "نعم" و"لا"، وهذا ينطبق على جميع اللغات. وفي العربية تعربان على أنهما حرفان لا محل لهما من الإعراب أينما وردتا

ثقافة "نعم" و "لا"

نحن العرب نستحي ونخجل أن نقول "لا"، فلماذا هذا الشعور الخجول من قول لا؟

أو حتى دعونا نحدد هذا الشعور بالضبط، وهو الشعور بالذنب عندنا نحن العرب بالتحديد من كلمة لا!!؟

كلمة "نعم" كلمة ناعمه وكلمة طيبة في ثقافتنا العربية و"نعم" تعني الاستعداد لعمل أي أمر يتطلبه منا ذلك القريب أو البعيد لبذل ما في استطاعتنا لعمله، ولكن أحيانا هذه الـ "نعم" تكلفنا الكثير والكثير وربما هذا الكثير لا يستحق منا أن نضحي من آجله، فهل كانت النعم هي القرار الصائب والصحيح؟.

فالشخص الاجنبي يقول "لا" من غير خجل ولا ندم ولا استحياء، ويقولها وهو واثق منها بالرغم من كل الظروف المحيطة به، في حين نجد أنفسنا نحن العرب، بسبب العادات والتقاليد والتربية، لا نستطيع أن نقولها. ولكن تقييم ذلك الأجنبي للموقف السليم والمنطق وللصالح الذاتي يحتم عليه ان يقول "لا " ولا يآبه بالنتائج الاخرى! فالنتيجة عند ذلك الأجنبي مصلحته في المقام الاول.

نحن العرب لا نقول "لا" بالرغم أننا في داخل أنفسنا نقول لذلك الموقف "لا"، ولكن تمنعنا من قول "لا" العادات والتقاليد والعلاقات الاجتماعية وروابط القربة والصداقة والعشرة والكثير الكثير من الظروف التي تجبرنا على قول "نعم" حتى لو أدت إلى خسارتنا، وحتى لو كانت ضد مصلحتنا، وحتى لو كانت تضرنا.

وفي الحقيقة، فإن الكثير من الأسباب تجعلنا نقول "لا" ولكن ظروف خارجية تجبرنا أن نعاكس قناعاتنا ونقول "نعم"، فلماذا هذا التضاد!!؟

ولذلك، علينا أن نتغير وعلينا أن نتعلم أن نقول "لا" في وقتها، وعلينا ان نتحدى العادات والعلاقات ونقول "نعم" أو "لا" حسب مصالحنا وحسب قناعاتنا نحن وليس مجاملة للعادات والعلاقات والظروف والآخرين.

ويجب أن نكون نحن من يحدد متي يقول "نعم" أو "لا"، ونحن من نقيم ونفكر ونقرر ولسنا مجبورين على تقبل ظروف الآخرين مجاملة للمجتمع والعلاقات والظروف. ولذلك، علينا كسر بعض العادات التي تجبرنا على قول "نعم" ونحن غير مقتنعين، وعلينا تعلم أن نقول "لا" حتى لو فقدنا الأخرين، فمصلحتنا مقدمة على مسايرة العادات والتقاليد وروابط العلاقات المتنوعة.

ونذكر هنا، وصية رجل لأبنه، حيث قال له: "يا بني؛ إياك وسرعة الإجابة بـ "نعم"! فمدخلها سهل، ومخرجها وعر، واعلم أن "لا" وإن قبحت؛ فربما أروحت".

تعلّم كيف تقول "لا" وكيف تستفيد من ذلك في حياتك

هل تجد صعوبة في قول "لا" ؟

ألا تعرف الطريقة التي تقول بها "لا" للآخرين ؟

قول "لا" لم يكن أبدا أمرا سهلا، إلا أنه من المهم جدا أن تعرف وتدرك متى عليك أن تقول "نعم" ومتى تقول "لا"، وهذا لكي يكون هناك توازن في حياتك، فقولك "نعم" دائما لن يجعل حياتك سعيدة ورائعة خالية من المشاكل، ولن يجعل منك شخصا محبوبا وسعيدا.

كما أن قولك لـ "نعم" لبعض الأمور يعني أن تقول "لا" لأمور أخرى، فنحن نقول "نعم" في الكثير من الأحيان لأمور نحن لسنا مضطرين لفعلها، ونقول "نعم" لأشياء لا نحب القيام بها، وهذا غالبا ما يكون على حساب أمور أخرى أكثر أهمية بالنسبة لنا، ونفعل هذا فقط لأننا لا نريد أن نجرح الآخرين وجعلهم يشعرون بأننا نتخلى عنهم عند حاجتهم إلينا.

إن قلت "نعم" للبقاء في منطقة الراحة الخاصة بك وعدم المخاطرة، فهذا يعني بأنك قلت "لا" لتحقيق أحلامك وأهدافك.

وإن قلت "نعم" لشيء لا تحبه ولا تكون سعيدا بقيامك به، فهذا يعني بأنك قلت "لا" لما تحبه وما يشعرك بالسعادة خلال قيامك به.

وإن طلب منك مديرك أن تقوم بعمل إضافي في نهاية الأسبوع وأجبت بـ "نعم"، فهذا يعني بأنك قد قلت "لا" لعطلة الأسبوع ولقضاء يوم أو يومين مع عائلتك بذهن خال من مشاكل العمل والوظيفة.

وتأكد أن قول "نعم" لكل شيء ليس بالفكرة الجيدة، فكم من مرة قلت فيها "نعم" ثم بعد دقائق فقط تتمنى لو أنك قلت "لا" ولكنك تجد أن الوقت فات ولا مجال للتراجع، فتصبح بعد ذلك حزينا متوترا وفي حالة نفسية سلبية.

كذلك، فإن قول "لا" لكل شيء ليس بالأمر الجيد، فإن قولك لـ "نعم" طول الوقت أيضا ليس بالفكرة الجيدة.

وفي الحقيقة، نجد أن الكثير من الأشخاص يتجنبوا قول "لا" خوفا مما سيعتقد ويفكر به الآخرون عنهم، كأن يصفوهم بأنهم ليسوا طيبين أو أنه لا يمكن أبدا الاعتماد عليهم وأنهم لا يحبون مساعدة الآخرين، ولكن عليك أن تفكر في نفسك أيضا وما

الذي سيعود عليك من قول "لا"، فإن رأيت بأنك لا تحب ذلك الأمر وأن ما طلب منك قد يعود عليك أو على وقتك، وصحتك أو سعادتك سلباً فلا تتردد في قول "لا".

ويجب عليك أن تقول "لا" للأشخاص المزعجين من حولك، وللعمل الذي لا تحب القيام به، وللأشخاص اللذين يجعلونك تضَيع وقتك معهم، فهل ما يحبه الآخرون أفضل مما تحبه؟ وهل ما يقوم به أصدقائك أكثر أهمية مما تقوم به أنت؟

توقف عن قول "نعم" وابدأ بقول "لا"

إن لم تفكر في ما يناسبك وفي ما يساعدك على تحقيق أهدافك وأعمالك فمن سيفكر في ذلك نيابة عنك؟ إن لم تقم أنت باتخاذ قرار حول ما هو مهم بالنسبة لك وما هو ليس كذلك فمن سيتخذ القرارات عوضا عنك؟ إن لم تقل "لا" لما تراه غير مناسب لك وأنه لا يساعدك على تحقيق أهدافك ولا يتوافق مع طريقة تفكيرك وأخلاقك فمتى ستقول "لا" ؟

تخيل هذا المثال:

في أحد الأيام لديك الكثير من الأعمال قد قمت ببرمجتها مسبقا لتقوم بها في هذا اليوم، عندك مجموعة من الأعمال والملفات التي يجب دراستها والتي عليك أن تنتهي منها قبل نهاية الأسبوع من أجل أن تطلق مشروعا جديدا ثم لديك مباشرة بعد انتهائك من عملك هذا حصة رياضية لا يمكنك أن تضيعها فهناك بطولة في أخر الشهر وفريقك يعول عليك كثيرا، وعند عودتك للمنزل عليك أن تأخذ استراحة لأن غدا ينتظرك اجتماع مهم سيحدد فيه مصير مشروعك الذي لطالما حلمت به.

فجأة يتصل بك أحد أصدقائك ليخبرك بأنه يود الذهاب لمشاهدة فيلم بطله ممثل يحبه كثيرا ويريد أن ترافقه كما جرت العادة. ماذا ستفعل في هذه الحالة؟ هل ستقوم بتأجيل كل أعمالك ليوم آخر وتضع نفسك تحت ضغط رهيب وحالة من التوتر والقلق فقط

لأنك لا تود قول لا لصديقك، أم ستقول له بطريقة مهذبة ولائقة بأنك لا تستطيع مرافقته هذه المرة وأنك ستكون سعيدا بمرافقته في المرة القادمة.

إن أردت أن تحقق أهدافك وتصبح الشخص الذي تريده فعليك أن تتعلم كيف تقول لا للأشياء التي تُعيقك ولا تخدم هدفك.

كيف تقول "لا" للآخرين:

قول "لا" للآخرين قد يكون بالنسبة للبعض أمرا صعبا في البداية ولكن كأي شيء آخر فإنه سيصبح سهلا مع مرور الوقت.

ولهذا سوف أعطيك بعض الخطوات التي ستسهل عليك الأمر:

قول "لا" ليس سيئاً: هذه أول نقطة عليك أن تعرفها وتضعها في ذهنك جيدا، قول "لا" ليس أمرا سيئا أبدا، فمن يظن بأن قول "لا" أمرا سيئا فما هو إلا شخص أناني يحب أن يحصل على كل ما يطلبه ولا يفكر إلا في مصلحته، فهو لا يراعي مشاعر وأوضاع الآخرين، أو أنه شخص ليس له أي ثقة بالنفس ولا شخصية قوية، فهو يخاف مما سيعتقد الآخرون ومن غضبهم عليه وانزعاجهم منه.

إن الأشخاص اللذين لا ينزعجون إن قيل لهم "لا" ورفض الآخرون بعض طلباتهم هم فقط الأشخاص المتفهمين، أشخاص يتمتعون بالثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي، فهم يعرفون تمام المعرفة بأنهم يطلبون من الآخرين ولا يأمورنهم أو يفرضون عليهم ما لا يريدون فلهم كل الحق في القبول أو الرفض.

اعرف ما تريد وما لا تريد

- عليك أن تعرف ما تريده حتى يتسنى لك الإجابة وفق ذلك، فإن كنت تعرف حقا ما تريده في داخلك وما تحب حقا أن تقوم به، فلماذا إذن تجيب بـ "نعم" وقولك "لا"

يخدمك أكثر. فمعظمنا يقول "نعم" لأنه لا يعرف ما يريده وما يخدمه ويخدم أهدافه، فتجده يوافق ويقبل بكل ما يقرره الآخرون من أجله وبكل ما يطلبه الآخرون منه، فهو لا يعرف سبباً يجعله يقول "لا".

– عندما يطلب منك أحدهم شيئا وقبل أن تجيب بـ "نعم" أو بـ "لا"، قم بالتفكير للحظة، إن أجبت بـ "نعم" كيف ستكون حالتي النفسية بعدها؟ كيف سيكون وضعي عندها؟ هل سأكون سعيدا ومسرورا؟ هل سأشعر بالراحة وأحقق هدفي أم سوف أشعر بالقلق والتوتر وسوف أبتعد عما أحبه وعما أريد انجازه وتحقيقه؟

– كن مهذبا ولبقا: أحيانا قولك "لا" لشخص ما ليس هو ما يتسبب في حزنه وغضبه واستيائه، بل الطريقة التي تقول له بها ذلك، فإن قلت "لا" بطريقة لائقة فالشخص الآخر سيتفهم الأمر ولا يأخذ الأمر بشكل شخصي (هذا إن كان الشخص متفهما وصاحب قيمٍ وذكاء اجتماعي جيد)، ولن يكون هناك طرف متضرر.

كأن تقول:

– لا شكراً، لا أود القيام بهذا الآن.

– أود حقاً مساعدتك ولكنني مشغول جدّاً اليوم.

– لا أظن بأنه يمكنني مساعدتك، ليس لدي الوقت لذلك.

– أنا لست مهتما بالأمر، شكرا لك.

كما أنك لست مضطرا لتوضيح سبب رفضك وتبدأ في قص قصتك وإعطاء تبريرات لا تنتهي لسبب رفضك، قل فقط بأنك لا تود ذلك وانتهى، وعوض ذلك قدم له حلولا تساعده، كأن تقول له بأنك لن تساعده اليوم لأنك مشغول ولكنك ستفعل ذلك غداً أو في يوم العطلة.

لماذا يجب عليك أن تتعود على قول "لا" ؟:

يجب عليك أن تتعود علي قول "لا" لأنك وبكل بساطة لست مجبرا على القيام بأشياء أنت لا تريدها ولست ملزماً بإنجاز أعمال لا تحبها.

إن قولك "لا" عندما لا تريد شيئا يدل على ثقتك بنفسك وعلى أنك شخص يعرف ما يريده وسوف ينظر إليك الآخرون على أنك صاحب شخصية قوية وأنه لديك طريقة تفكير خاصة تَعْرِف بها ما يناسبك وتتخذ القرارات بناءً على ذلك.

سوف تظهر للآخرين بأنك شخص يحترم ويقدر نفسه، فلا يفعل أشياء لا يحبها أو ليس مقتنعا بها ويرى بأنها لا تناسبه، فأنت تقول "نعم" فقط للأمور التي ترى أنت بأنها جيدة وتعرف بأنها ذات فائدة لك، فأنت لست شخصاً ضعيف الشخصية لا يتمتع بالثقة بالنفس فيقول "نعم" لأي شيء يُعرض عليه حتى وإن كان غير مناسب له ومضر به.

كلمة أخيرة...!!

لكي تنجح في قول "لا" للآخرين بدون أن تجرحهم عليك أن تُظهِر بعض التعاطف معهم وتظهر لهم بأنك تتفهم الأمر ولكن ما بيدك حيلة فأنت لا يمكنك أن تساعدهم في الوقت الراهن ولا تنس بأن تخبرهم بأنك ستكون سعيداً بتقديم المساعدة لهم في المرة القادمة.

قول "لا" بدون جرح مشاعر الطرف الأخر يتطلب مهارة عليك أن تكتسبها.

الفهرس

الفصل الثامن: ضغوطات الحياة..وأثرها علي قرارنا ....(٧٣-٨١)